د. ديباك شوبرا
د. رودولف إ. تانزي



الذات الشافية

خطة ثورية جديدة لتعزيز مناعتك وبقائك معافى مدى الحياة





الذات الشافية



THE HEALING SELF

الذات الشافية

د. ديباك شوبرا

والبروفسور رودلوف إي تانزي

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي - منال الخطيب

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of The Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC



المنارة - رأس بيروت

بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3

لبنان تلفاكس: 009611740110



د. ديباك شوبرا

د. رودلوف إ تانزي

الذات الشافية

خطة **ثورية** جديدة **لتعزيز مناعتك**

وبقائك **معافى مدى الحياة**

ترجمة د. محمد ياسر حسكي

منال الخطيب





إلى الشافي الموجود داخل كلٍّ منا



المحتويات

الأحد: التطوّر.

الزهايمر اليوم وغداً.

بعض الأفكار المتفائلة حول السرطان.

شكر وتقدير.

عن المؤلفين.





لمحة عامة
العافية الآن- أخطار كثيرة، وأمل واحد كبير

مع نهاية شهر تموز 2017 ظهرَت قصة طبية مذهلة على شاشات التلفاز والانترنت، والتي لم تكن إلَّا رأس الجبل الجليدي، ولم يُدركها إلَّا قلة من الناس في حينها. كان هناك الكثير من الجلبة الهامشية حول سيل الأخطار الصحية المعتادة التي يُفترض أنَّ الناس قد سمعوا بها والتي من بينها: أنَّه من شأن العمل لأكثر من خمس وخمسين ساعة أسبوعياً الإضرار بصحتك، وأنَّ النساء الحوامل أكثر عرضة لخطر نقص اليود.

لم تكن هذه قصصاً من النوع الذي يُمثِّل رأس الجبل الجليدي، وإنَّما كانَت أقرب إلى النصائح المألوفة التي تعلَّم مُعظم الناس تجاهلها. إلَّا أنَ واحدة منها كانَت مختلفة. لقد تمَّت دعوة أربعة وعشرين خبيراً في خرف الشيخوخة، الخطر الصحي الأكبر حول العالم، إلى تقييم فرص الحد من جميع أنواع خرف الشيخوخة بما فيها مرض الزهايمر. كانَت النتيجة التي خلصوا إليها والتي نُشرَت في المجلة الطبية البريطانية المرموقة The Lancet أنَّه من الممكن الوقاية من ثلث حالات الخرف، وأنَّه لا يُوجد حالياً أيُّ عقار طبي لعلاج أو منع الخرف، وبالتالي كانَت هذه أخباراً مذهلة في ظاهرها.

ماذا كان المفتاح لمنع الشيخوخة؟ تغيير نمط الحياة، بتركيز مختلف في كلِّ مرحلة من مراحل الحياة. ميَّز الخبراء تسعة عوامل محددة والتي تشمل خمساً وثلاثين في المئة من حالات الخرف "من أجل تقليل الأخطار، هناك عوامل تُحدث فارقاً، منها الحصول على التعليم "البقاء في المدرسة إلى ما بعد سنّ الخامسة عشرة"، وتخفيض مستوى ضغط الدم، البدانة والسكري، وتجنب وعلاج فقدان السمع في منتصف العمر، الامتناع عن التدخين، القيام بالتمارين الرياضية، التقليل من الاكتئاب والعزلة الاجتماعية في أواخر العمر".

كان أحد العوامل المذهلة في القائمة: البقاء في المدرسة إلى سنّ الخامسة عشر على الأقل. هل هذا معقول؟ من الممكن التخفيف من حالة الشيخوخة المخيفة من خلال القيام بشيء حيالها في سنّ المراهقة؟ كذلك كان من الغريب بعض الشيء أن تكون معالجة فقدان السمع في منتصف العمر مرتبطة بانخفاض خطر الإصابة بالخرف. كان هناك شيء جديد يحصل. لو أمعنتَ النظر، لوجدتَ أنّ هذه القصة كانَت تُشير إلى توجه يعِد بثورة طبية هامة.

لا يقتصر الأمر على الخرف بل يشمل جميع الأصعدة، إذ لا يكفُّ الباحثون عن محاولة جعل الخط الزمني للأمراض والاضطرابات المهدِّدة للحياة يتراجع، كارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، السرطان، السكري، وصولاً إلى الاضطرابات الذهنية كالاكتئاب والفُصام. عندما تُصاب

بعدوى الزكام الشتوي، تُلاحظ الأعراض وتُدرك منزعجاً أنَّك تعرضت لجرثومة الزكام منذ عدة أيام. كانَت فترة الحضانة قصيرة وغير ملحوظة، وما ظهور الأعراض إلَّا لإعلامنا. إلَّا أنَّ اضطرابات نمط الحياة ليسَت على ذاك النحو، إذ غالباً ما تكون فترة حضانة هذه الأمراض خفية ولكنَّها طويلة الأمد، تمتدُّ لسنوات وعقود. لقد أضحَت هذه الحقيقة البسيطة عاملاً حاسماً أكثر فأكثر في التقدير الطبي. كما أنَّ أثرها أصبح أكبر من أيِّ عامل آخر في تحديد مَن يمرض ومَن يبقى معافى.

بدلاً من التركيز على اضطرابات نمط الحياة عند ظهور أعراضها، أو اقتراح الأساليب الوقائية عند تفاقم الخطر، يسعى الأطباء إلى حياة طبيعية وصحيَّة على نحو أبكر بعشرين إلى ثلاثين سنة. لقد بدأَت رؤية جديدة لعلاج الأمراض بالظهور مبشرة إيانا بالأخبار السارة. نستطيع التغلب على العديد من الأخطار الكثيرة التي تُداهمنا ابتداء من منتصف العمر، إن اختبرنا العافية مستمرة مدى العمر ومنذ الطفولة. يكمن السر في المبادرة قبل ظهور أيِّ إشارات خطر.

يُعرف هذا بـ "العلاج المتنامي"، أي كجبل جليدي، تكون قصة واحدة عن الخرف هي قمته وحسب. من خلال النظر إلى ما يبدو اكتشافا غريباً عن التعليم، يُقدّر الخبراء أنَّه من الممكن تقليل نسبة الخرف ثمانية في المئة على مستوى العالم إذا بقي الأطفال في المدرسة حتى بلوغهم سنّ الخامسة عشرة، وهي إحدى أكبر نسب الانخفاض الفريدة في القائمة. يعود بنا السبب كثيراً إلى الوراء. كلَّما كنتَ أكثر تعلماً، زادَت المعلومات التي يُخزنها دماغك وتمكّن من استحضار ما تعلمته على نحو أفضل. إنَّ تراكم المعلومات هذا، ابتداء من الطفولة، يُؤدّي إلى ما يُسميه علماء المختصون في علم الأعصاب بـ "الاحتياطي المعرفي"، وهو دفعة للدماغ من حيث الروابط المضافة والمسارات بين الخلايا العصبية. عندما تحظى بدفعة كهذه، فإنَّ فقدان الذاكرة المرتبط بمرض الزهايمر وأشكال الخرف الأُخرى يتمّ التصدي له، لأنَّه لدى الدماغ مسارات إضافية يسلكها في حال ضعفَت بعضها أو أصابها المرض. "نُناقش هذا بمزيد من التفصيل في قسمنا حول مرض الزهايمر في نهاية الكتاب".

حسب المنطق الطبي، فإنَّ السبل الطويلة تُغيّر تفكير الجميع، لأنَّها موجودة في الكثير من الأمراض إن لم يكن معظمها. فجأة لم يعُد الأمر متمحوراً حول عوامل منعزلة مثل الامتناع عن التدخين، وفقدان الوزن، وارتياد النوادي الرياضية، والقلق بشأن الضغط النفسي، وإنَّما يتمحور حول نمط حياة مستمر تكون فيه الرعاية الذاتية ذات أهمية كلَّ يوم وبكلِّ وسيلة. لا يزال الامتناع عن التدخين، وفقدان الوزن، والذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية، يحتفظ بمنافعه. إلَّا أنَّ العافية الدائمة ليسَت هي نفسها التقليل من مخاطر الإصابة باضطراب أ أو ب. وحده النهج الشامل ينجح في نهاية المطاف. لم تعُد العافية مجرد بديل مقنع عن الوقاية المنتظمة. إنَّها الجبل الجليدي والغوريلا ذات الأربعمئة باوند، والفيل، وقد اجتمعَت في كيان واحد. إنّ العافية هي الأمل العظيم الذي ينبثق من كلِّ مكان حولنا. عندما يكسب الجمهور معرفة كاملة بهذه الحقيقة، فلن تبقى الوقاية هي نفسها أبداً. إلَّا أنّه كي نفهم كيف ستتغير الأمور جذرياً، علينا أن نتراجع ونفحص الوضع الحالي في مجال الرعاية الصحية، حيث يطغى التهديد على الأمل على نحو متزايد.

أزمة المناعة

يطلع علينا الطب الحديث بالكثير من العناوين البارزة كلِّ يوم، الأمر الذي يُشوِّش على

وضوحها، ويُصبح من المستحيل تقريباً معرفة ما هو مهم هنا والآن. قد يبدو وكأنَّ مجرد كونك على قيد الحياة هو في حدّ ذاته خطر على صحتك. من أجل ذلك دعونا نُبسِّط الأمور. إنَّ الأزمة الأكثر إلحاحاً التي تُواجه صحة الإنسان اليوم تنبع من شيء يعتبره معظم الناس أمراً مسلماً به، ألا وهو مناعتهم. هذا هو المحك حيث تتصادم الصحة والمرض. يتمُّ تعريف المناعة طبياً على أنَّها الدفاع الذي يُراكمه جسمك ضدّ الأخطار المحدقة، والمعروفة طبياً باسم العوامل المُمْرِضة. في المصطلحات الشائعة، تتجمع هذه الكائنات على نحو مبهم، مع بعضها البعض كالجراثيم، والأكثرية من البكتيريا والفيروسات الموجودة لغرض واحد، وليس لجعلنا نمرض وإنَّما لتطوير حمضها النووي DNA. إنَّ الأرض باعتبارها محيطاً حيوياً، هي مساحة شاسعة يتطور فيها الحمض النووي، وعلى الرغم من أنَّنا نشعر أنَّنا مميزون، بل وحتى فريدون كبشر، فإنَّ الحمض النووي الخاص بنا ليس إلَّا تجمع مورثات واحد من بين الملايين منها.

إنَّ المناعة هي التي تجعل مورثاتنا متقدمة على الأخطار الصحية التي تُهدد بقاءنا، وقد كانَت ناجحة بتألق حتى الآن، على الرغم من الأحداث الكارثية في تاريخ المرض، والتي غمرَت حمضنا النووي مثل أمواج "تسونامي"- ليس مرض الجدري في العالم القديم، والطاعون الدمَّلي في العصور الوسطى، والإيدز في العصر الحديث، سوى بعض الأمثلة الرهيبة- إلَّا أنَّ نظام المناعة لدينا لم يُواجه قط تهديداً بالمستوى الذي يُواجه اليوم. لم يُفلح الجدري والطاعون والإيدز في إهلاك الجنس البشري كنوع، تماماً كما لم تُفلح في ذلك أيَّ عوامل ممرضة، وذلك بفضل ثلاثة عوامل أنقذتنا:

1- ليس أيٌّ من هذه الأمراض معدياً إلى درجة تجعل كلَّ إنسان على وجه الأرض يُصاب بها. إمَّا أنَّ الجراثيم لم تستطع البقاء على قيد الحياة في الهواء الطلق، أو أنَّ الناس كانوا يعيشون بعيداً عن بعضهم بما فيه الكفاية بحيث عجز المرض عن النجاة أثناء قطعه المسافة بينهم.

2- إنَّ نظامنا المناعي قادر على ابتكار أنواع جديدة من الاستجابة الوراثية بسرعة كبيرة، من خلال عملية تعرف بإسم "الطفرة الفائقة" hypermutation ، الأمر الذي يُشكل طريقة فورية لمكافحة العوامل الممرضة غير المألوفة لحظة دخولها إلى الجسم.

3- لقد هبَّ الطب الحديث للإنقاذ من خلال العلاج بالعقاقير والجراحة عند عجز جهاز المناعة في الجسم عن محاربة المرض بمفرده.

إنَّ جميع هذه العوامل الثلاثة الفعالة ضرورية بالنسبة إليك للبقاء في صحة جيدة، ولكنَّها ربما وصلَت إلى نقطة تحول. لقد احتدمَت المنافسة العالمية بين الملايين من سلالات الحمض النووي لتصل إلى مستويات مثيرة للقلق. لم يعُد في الإمكان اعتبار المناعة أمراً مفروغاً منه بغض النظر عن المكان الذي يقطنه المرء في هذا العالم. إنَّ نظامنا الدفاعي ضدّ الأمراض والمثقل بالأعباء يتدهور على نحو مُطرد. يعود هذا إلى مجموعة من المشاكل التي تتعدى بالفعل الاحتمالات المخيفة لوباء جديد، سواء من فيروس زيكا أو إنفلونزا الطيور. تتصدر تلك التهديدات عناوين الصحف، ولكنَّ وضع الرعاية الصحية بأكمله، والذي يحظى بقدر أقل بكثير من الدعاية، مشحون على عدة جبهات.

لماذا اقتربَت نقطة التحول:

- لقد قلص السفر الحديث بشدَّة المسافة بين جميع الناس، ممَّا جعل الانتشار والعثور على مضيفين جدد أسهل بكثير وأسرع بالنسبة إلى العوامل الممرضة الجديدة.

- تتحول الفيروسات والبكتيريا بسرعة أكبر من أيِّ وقت مضى، وذلك لأنَّ المضيفين البشر الجدد يستمرّون في التكاثر بمعدلات نمو سكاني غير مسبوقة.

- لا يُمكن تطوير العقاقير الجديدة بالسرعة التي تتطور بها سلالات الحمض النووي الخطرة المحتملة على المستوى المجهري للبكتيريا والفيروسات.

- بينما لا يزال التهديد يتصاعد، فإنَّ الأنظمة الطبية مثقلة بالعطالة وتفاوت الدخل والمصاريف المخيفة، والتعقيد العلمي الهائل.

- لقد ظهرت الوقاية منذ خمسين عاماً، ولكنها فشلت في القضاء على مرض القلب المستديم، وارتفاع ضغط الدم، وداء السكري من النمط الثاني، والاكتئاب والقلق المنتشرين على نطاق واسع، والوباء الأحدث وهو السمنة.

- يُواجه المسنون ارتفاع معدل الإصابة بالسرطان وخطر الخرف، وبصورة رئيسة من خلال مرض الزهايمر.

- يمتلك كبار السن توقعات أعلى، ويحدوهم الأمل بالبقاء أصحاء ونشيطين بعد سنّ الخامسة والستين أو حتى الخامسة والثمانين.

- لقد أدى التحول إلى ثقافة تعتمد على العقاقير إلى مجموعة من المشكلات، بما في ذلك الإدمان على الأدوية المنومة، إلَّا أنَّه حتى مع تجنب المشكلات الحادة، يُقدّر أنَّ الإنسان بمتوسط عمر سبعين عاماً يتعاطى سبعة عقاقير موصوفة طبياً.

- تبقى سلالات جديدة من "البكتيريا العنيدة" مثل العنقوديات المذهبة المقاومة للميثسيلين MRSA متقدمة على المضادات الحيوية ومضادات الفيروسات.

إنَّ هذه القائمة طويلة جداً وتُنذر بخطر بحيث لا يُمكن تجاهلها. إنَّ صحتك تتشابك مع كلِّ عامل فيها، وعلى الرغم من خطورة تجاوز العالم لنقطة التحول تلك إلَّا أنَّ المسألة العاجلة هي حماية نفسك من تطورها.

يكمن السر في توسيع تعريف المناعة، ثمَّ استخدام مجموعة غنية من الخيارات بهدف واحد، هو تعزيز مناعتك. وفقاً للفهم المعياري، إذ تُصبح مناعتك أقوى عندما تقوم بتطوير جسم مضاد جديد ضدّ فيروس انفلونزا الشتاء هذا، على سبيل المثال، وليس لدى تناولك حمية غذائية مضادة للالتهاب. غير أنَّه من المعترف به اليوم أنَّ الالتهاب المزمن منخفض الدرجة، وهو حالة تكاد تكون بدون أعراض واضحة تُمكنك من اكتشافه بصورة عامة، يرتبط باضطرابات أكثر وأكثر، بما في ذلك أمراض القلب والسرطان. في تعريف موسع، سوف تكون مكافحة الالتهاب عاملاً حاسماً تماماً في المناعة الكاملة.

إنَّ المناعة الكليِّة هي مقياس الصحة الشاملة. تمَّت تغطية جانب بالغ الأهمية منها في كتابنا المورثات الخارقة، Super Genes حيث قدمنا مفهوم الحمض النووي باعتباره شيئاً حيوياً، دائم التغير، ومتجاوباً بالكامل مع الخبرات الحياتية للإنسان. لو كان الحمض النووي جامداً ومنغلقاً وغير قابل للتغيير لكان تعزيز مناعتك محض أمنيات. غير أنَّ وجهة النظر هذه كانَت مستبعدة لعقود من الزمن، ثمّ بدأَت حقبة جديدة، بمُجرّد أن تمَّ إطلاق سراح الحمض النووي من خلال نموذج يُظهر تأثر نشاط مورثاتنا بالكامل بالعالم من حولنا. لقد أصبحَت المنافسة بين سلالات الحمض النووي حول العالم أشدَّ إلحاحاً.

لقد شعرنا أنَّ المناعة الكليَّة تتطلّب المزيد. ماذا عن التفكير وتأثيره على الصحة؟ ماذا عن السلوك والعادات ومساهمة الأسرة؟ لماذا يجب أن تُعطى الجراثيم أهمية أكبر من الأسباب الأُخرى الشائعة للمرض، على سبيل المثال السرطان غير المرتبط غالباً بغزو كائنات حية دقيقة؟ من أجل أن نشمل كلَّ شيء، كان من الضروري إلغاء الحدود بين التفكير والجسد. كانَت هناك دعوة للقيام بقفزة في الخيال. بالتالي، نحن نُقدّم مصطلحاً جديداً، الذات الشافية، الذي يفي بالمعنى الحقيقي للكليَّة. منذ زمن طويل تمَّ الإبقاء على الفصل بين دورين معنيين بالحفاظ على صحتنا كلَّ يوم. الدور الأول هو المُعالِج، الدور الثاني هو الإنسان الذي يتمّ علاجه. يقوم بهذين الدورين حالياً معالج/ة من الخارج، والمريض الذي يعتمد عليه أو عليها. ليس بالضرورة أن يكون المُعالج الخارجي طبيباً، فالكلمة المهمة هنا هي الخارج، والتي تضع عبء الرعاية على أحد ما جانبك.

إنَّ الفصل التقليدي بين الأدوار ليس واقعياً عندما يتعلّق الأمر بجسمك. إذ تتمركز المناعة على الذات. ليس من مُهمّة الطبيب تعزيز استجابتك المناعية من يوم لآخر، ففي غالب الأحيان تُصبح الرعاية الطبية فعالة، فقط عندما تظهر الأعراض، إلَّا أنَّ الاستجابة المناعية تكون قد انهارَت عندئذ، وفي إطار الصورة العامة، تكون الاستجابة العلاجية قد انهارَت برمتها، والتي تُشكل المناعة محورها. على الدوام كان هناك تضارب بين ما يستطيع الطبُّ فعله وبين ما يحتاجه الجسم إذا أراد أن يحمي نفسه في خضم المنافسة العالمية للحمض النووي.

إنَّ شراكة الطبيب والمريض ليسَت مصممة لتلبية احتياجات المنافسة والفوز. إلَّا أنَّ الذات الشافية، ومن خلال دمج المعالِج والمعالَج، تستطيع التغلب على التهديد الذي يلوح في الأفق. "ملاحظة هامة: نحن بالتأكيد لا ننصحك بتجاهل أو تجنب الرعاية الطبية عندما تحتاجها". إذا أصبحتَ استباقياً إزاء مناعتك، يتغيّر الوضع برمته. بالنظر إلى قائمة التهديدات التي بدأنا بها، يُمكن لبعض التحسينات المطلوبة على وجه السرعة أن تحدث ما إن تتعلم معنى تبنيك للذات الشافية.

فوائد الذات الشافية

- إنَّها غير غَزْوِيَّة ولا تقتضي الاعتماد على علاجات خارجية.
- تُحافظ على التوازن الطبيعي وتُعزز نظام المناعة لديك من خلال خيارات نمط الحياة.
- يُمكن لخيارات نمط الحياة أن تمنع العديد من أنواع السرطان، وتُبشّر بالوقاية من مرض الزهايمر، وحتى عكس أعراض الخرف.

- سوف تتضمّن الشيخوخة الناجحة فترة صحية مديدة فضلاً عن عمر طويل.

- يتمّ درء خطر الاعتماد على الأدوية، لأنَّ الشفاء يبدأ في الحدوث قبل أن تبدأ مرحلة الأعراض. يتم وصف الغالبية العظمى من الأدوية في وقت متأخر من مسيرة المرض، وهي مرحلة لا يتعين عليك الوصول إليها إذا بادرتَ في وقت مبكر بما فيه الكفاية. يكاد ينطبق هذا على كلِّ اضطراب في نمط الحياة، بما في ذلك أمراض السرطان والقلب، وهي الاضطرابات التي تخلق الحاجة الأشد للعلاج بالأدوية.

هذه هي النتائج العملية لاعتماد الدور المزدوج، المُعالِج والمُعالَج، من الشفاء الذاتي، وما يجعل هذا كلَّه ممكناً هو رفع درجة وعيك، إذ لا تستطيع تغيير ما لا تُدركه. إنَّ الأمر الأهم الذي لا يعيه معظم الناس هو إمكانية الشفاء الذاتي في حدّ ذاتها. دعونا نرى كيف ينطبق هذا على المناعة.

تحتاج كلُّ الكائنات الحية إلى صدِّ التهديدات الخارجية على حمضها النووي. يُميز الطبّ الحديث نوعين من المناعة، فاعلة ومنفعلة. كما يُنبئ المصطلح، فإنَّ المناعة المنفعلة خارجة عن سيطرتك، كونها قائمة على أساس وراثي. لقد ورثتَ عن أمك الأجسام المضادة عندما كنتَ في رحمها، وبعد أن وُلِدتَ تمَّ نقل أجسام مضادة أُخرى عن طريق حليب ثدييها. "هناك وسائل طبية كذلك لتمرير أجسام مضادة من إنسان آخر عن طريق ضخّ الدم والبلازما، أو حتى نقل خلايا T لشخص آخر، ولكن نادراً ما يتمّ استخدام هذه الطرق، كما أنَّها تحمل مخاطر عالية".

أمَّا النوع الآخر من المناعة وهو المناعة الفاعلة، فهي تُحارب العوامل المُمرِضة مباشرة على الخطوط الأمامية. إنَّ جميع الكائنات الحية فوق مستوى معين تتمتع بدفاعات مناعية متأصلة أو فطريَّة، بما في ذلك النباتات والفطريات والحيوانات متعددة الخلايا. إنَّ نظام المناعة المتأصلة عام للغاية، إذ يُمكن له أن يكتشف غزو عامل مُمرِض لجسم المضيف، فيقوم بدوره بإطلاق مواد كيميائية للتصدي له. إلَّا أنَّ المناعة الفاعلة في الحيوانات الأرقى بما في ذلك البشر، قد تطورَت إلى أبعد من هذه المرحلة، فلدينا خلايا مناعية محددة "على سبيل المثال خلايا T وخلايا B" تطورَت لتُصبح ذات قدرة معجزة تقريباً في الرَّد على الغزاة.

تقوم الاستجابة المناعية مرات لا تعدّ ولا تحصى في اليوم بتحديد نوع فريد من الجراثيم من بين آلاف الاحتمالات، وتندفع إلى العمل لتُعطِّل عمل الغازي كيميائياً، ثمَّ تقوم خلايا بيضاء خاصة بابتلاع بقايا هذا الغازي، ويتمّ طردها بسرعة خارج جسمك. من ناحية أُخرى، لا يسعك إلَّا ملاحظة متى يرتكب هذا التسلسل الدقيق للأحداث الأخطاء، إذ تكون النتيجة هي الحساسية، التي هي عبارة عن إساءة فهم لمادة غير ضارة "غبار الطلع، وبر القطط، الجلوتين، وغيرها"، واعتبارها عدواً، ممَّا يُؤدي إلى ردّ فعل كيميائي كامل والذي غالباً ما يكون ضاراً. غالباً ما يرجع سبب هذه الاستجابة المناعية إلى البكتيريا التي تُرافق المادة إلى داخل الجسم. حتى غبار الطلع يملك كائنات إحيائية دقيقة "ميكروبيوم"! في حالات أُخرى، قد يتم تفعيل الجهاز المناعي لمهاجمة بروتينات معينة في الجسم، الأمر الذي يُسبب اضطراب المناعة الذاتية مثل التهاب المفاصل الروماتويدي أو مرض الذئبة.

يعتمد البقاء على قيد الحياة على تقليص مثل هذه الأخطاء. بالتالي، يتمّ تخزين كلِّ مرض نجح أسلافك في دحره، على هيئة الأجسام المضادة التي ورثتها أنت، وعندما تصدُّ مرضاً جديداً،

كسلالة جديدة من الإنفلونزا مثلاً، فإنَّك تُضيف إلى بنك الذاكرة الواسع هذا. على الرغم من أنَّ اكتشاف وظيفة المناعة الفاعلة يعود إلى عام 1921، على يد عالم المناعة الإنجليزي ألكساندر جليني، إلَّا أَّن آلياتها الدقيقة انتظرَت عقوداً إلى أن تمَّ فهمها. إنَّ الصورة معقدة من الناحية الحيوية على نحو لا يُصدق، إلَّا أنَّ هناك على الأقل طريقة خارجية واحدة على الأقل لتعزيز المناعة الفاعلة عمرها قرنين من الزمن: ألا وهي التلقيح.

كما تعلّمنا جميعنا في المدرسة، في أواخر القرن الثامن عشر، قام الطبيب الريفي الإنجليزي إدوارد جينير بتطوير اللقاح الأول وأصبح يُعرف بـ "والد علم المناعة"، بعد أن لاحظ أنَّ العاملات اللواتي يحلبن الأبقار محصنات عموماً ضدّ الجدري، المرض الذي بلغ مستويات وبائية. في فرنسا قدَّر الفيلسوف فولتير أنَّ ستين في المئة من السكان أُصيبوا بالجدري وأنَّ عشرين في المئة قضوا جراءه. كانَت رؤية جينير أن يأخذ القيح من إحدى العاملات والتي سبق أن أُصيبَت بمرض أقل خطورة، الجدري البقري، وحقنه في مرضاه لنقل المناعة نفسها الموجودة لدى العاملة.

على الرغم من الجدل الدائر حالياً في بعض الأوساط حول اللقاحات، فإن ما أثبته جينير كان دليلاً على أنَّه من الممكن تعزيز المناعة الفاعلة. لا يحتاج المرء إلى أن ينتظر إلى أن يتمكّن مسار التطور، الذي يحدث على مدى عشرات أو مئات الآلاف من السنين، من تحقيق التقدم. إنَّ التوصيات القياسية بشأن الحمية الغذائية، والتمارين، والنوم الجيد، والمحافظة على وزن جيد، تُفيد جميعها في تحسين حالة الإنسان المناعية. تظهر هذه التوصيات القياسية على موقع الصحة في كليَّة الطب جامعة هارفرد www.health.harvard.edu"" مع إضافتين اثنتين لتجنب العدوى: تُذكِّران بغسل اليدين مراراً، وطهي اللحوم جيداً.

إلَّا أنَّه فيما يتعلق بمسألة تعزيز الاستجابة المناعية نفسها، فإنَّ موقع هارفرد الإلكتروني متشكك:

على رفوف المتاجر يُوجد العديد من المنتجات التي يُزعم أنَّها تُعزز أو تدعم المناعة، ولكن في الحقيقة ليس لمفهوم تعزيز المناعة معنى من الناحية العلمية. في الواقع، إنَّ زيادة عدد الخلايا في جسمك، الخلايا المناعية أو غيرها، ليس أمراً جيداً بالضرورة. على سبيل المثال، فإنَّ الرياضيين الذين ينخرطون في عملية "زيادة الخلايا الحمراء"، وهي عبارة عن ضخّ الدم في أجسامهم لزيادة عدد خلايا الدم لديهم وتحسين أدائهم، إنَّما هم يُسرِّعون بذلك خطر السكتات الدماغية.

يمضي موقع هارفرد الصحي للنشر ليقول: "إلَّا أنَّ ذلك لا يعني أنَّ تأثيرات نمط الحياة على الجهاز المناعي ليسَت مُثيرة للاهتمام وأنَّه يجب عدم دراستها. يقوم الباحثون باستكشاف تأثير الحمية الغذائية، والتمارين، والعمر، والضغط النفسي، وعوامل أُخرى على استجابة الجهاز المناعي لدى الحيوانات والبشر على حدّ سواء. في هذه الأثناء، فإنَّ الخطط العامة للحياة الصحية هي وسيلة جيدة للبدء في جعل جهازك المناعي مهيمناً".

إنَّ السبب الرئيسي في هذا الموقف المتشكك هو أنَّ جهاز المناعة يمتلك الكثير والكثير من أنواع الخلايا التي تُؤدي الكثير من الوظائف. إلَّا أنَّه على الجانب المعاكس، هناك دليل قوي

نابع من الصلة بين التفكير والجسم. هناك مجموعة متنوعة من الحالات النفسية، تتدرج من الحزن إلى الاكتئاب، تُضعف من مناعة الإنسان، الأمر الذي يجعله أكثر قابلية للإصابة بالمرض. لا يُمكن رصد هذا التدهور في المناعة تحت المجهر، فهو لا يظهر كتغييرات مادية في خلايا محددة. ليس هناك الكثير من الدراسات التي تربط بصورة مباشرة بين الضغط النفسي، على سبيل المثال، والتغيرات المادية في الجهاز المناعي، ومع ذلك فقد تمّ بنجاح توثيق الصلة بين الضغط النفسي الحاد والمرض ولا أحد يشكُّ في ذلك. إذا قمنا بتوسيع تعريفنا للمناعة لتشمل كلَّ ما يُبقينا أصحاء، نجد لدينا الكثير من الأدلة على أنَّ اضطرابات نمط الحياة مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب تُشكل تهديداً أكبر عندما يكون الإنسان فقيراً، مكتئباً، وحيداً أو يعيش دون دعم اجتماعي.

تُشير جميع هذه الاكتشافات إلى الاتجاه نفسه. من الممكن تحويل المناعة إلى مناعة كليِّة، ولكن ليس عن طريق حصر تركيزنا على جهاز المناعة، والذي يتضمّن الجانب المادي فقط. يجب أن يُمنح التفكير القدر نفسه من الأهمية، وهذا هو السبب في أنَّ الذات هي كلمة السر في الذات الشافية.

لغز الشفاء

تبدو الذات أشبه بشيء نفسي، كينونة خفية تمتلكها ولكنَّها غير مرتبطة بجسدك. في حال كان لديكِ كيسة مبيضيَّة، أو عانيتَ من ارتفاع ضغط الدم، فتلك مشكلات متأصلة فيزيائياً في الجسم وليس في الذات، ولكن هل هذا هو واقع الحال؟ إنَّ الطريقة التي ترى بها نفسك اليوم، تُحدث فارقاً كبيراً فيما سوف يكون عليه جسمك غداً. تخيّل لو أنَّ غريبين يطرقان بابك، ويحمل كلاهما عروضاً مفاجئة.

يقول الأول: "أنا طبيب، أقوم بأبحاث متقدمة دقيقة حول التقدم في السن، وقد كان هدفي في الحياة، على الدوام، إيجاد قرص دواء بمقدوره تعديل المورثات التي تُسبب التقدم في السن. أظنُّ أنَّني وجدتُ وصفة واعدة، ونحن في حاجة إلى بعض الأشخاص لاختبارها عليهم".

يحمل في يده زجاجة فيها أقراص صغيرة زرقاء.

يقول: "تبدأ التجارب اليوم، وأودُّ منك أن تتطوع". إنَّها تجربة مُعمَّاة. سوف تأخذ قرصين يومياً لستة أشهر. سوف يحصل نصف المتطوعين على أقراص دواء وهمية، أو ما يُعرف بالبلاسيبو، ولكن فكّر فيما قد يعنيه هذا، إنّه عكس التقدم في السنّ. لماذا علينا أن نُسلِّم بأنَّ التقدم في السنّ أمر حتمي بينما نستطيع أن نكشف الستار عن المفتاح الوراثي الذي سوف يُغير كلَّ شيء؟".

يُثير حماسه إعجابك، إلَّا أنَّ الزائرة الغريبة الثانية ترسم ابتسامة باهتة على وجهها. تسألُها إن كانَت جزءاً من اختبار العقاقير نفسه.

تُجيبك: "كلا، ولكنَّني هنا لأُريك كيف يُمكنك أن تستعيد شبابك دون عقاقير أو دواء وهمي "بلاسيبو". سوف يبدأ عمرك في عكس اتجاهه في غضون خمسة أيام. بعد الأسبوع الأول تستطيع أن تتوقع الكثير من التغييرات المفيدة الأُخرى. إنَّ تجربتي هذه قصيرة، ولكنَّها فعالة". تُشير إلى الغريب الأول وتقول: "ربما يكون لعقاره أعراض جانبية خطيرة، ولا بُدَّ من أن تُوافق

إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA على هذا الدواء التجريبي في حال أظهر النتائج المرجوة، وسوف تُكلِّف عملية الموافقة هذه مئات ملايين الدولارات وقد تستغرق سنيناً لتكتمل". تعود الابتسامة الباهتة إلى شفتيها: "بالطبع، الخيار خيارك".

أيُّهما تختار؟ على الرغم من أنَّنا اختلقنا موقفاً متخيلاً، إلَّا أنَّه في الحقيقة واقعي للغاية. تقوم شركات الأدوية باستمرار باختبار الأدوية المضادة للشيخوخة، وتنطوي الصيحة الأحدث فيها على تعديل صيغة الحمض النووي لديك. قد تحصل بعض الإنجازات المعرفية التي من شأنها أن تُحدث فارقاً كبيراً في شيخوخة البشر، والتي تمَّ اعتبارها مطولاً "طريقاً ذا اتجاه واحد نحو العجز"، على حدّ قول الأستاذة الجامعية والأخصائية النفسية إيلين لانجر، من جامعة هارفرد والتي قامَت بالعديد من الاختبارات المذهلة بنفسها. إلا أنَّه يُمكن أن تكون لانجر ببساطة الغريبة الثانية عند بابك. تمتلك الأستاذة لانجر سجلاً مرموقاً فيما يتعلق بعكس علامات الشيخوخة وإطالة العمر دون اللجوء إلى العقاقير. في الحقيقة، إنها تتخطى الجسم برمته وتتعامل مباشرة مع التفكير.

كان أحد أشهر اختبارات لانجر على الشكل التالي: في عام 1981 تمّ نقل ثمانية رجال في السبعينات من عمرهم بالحافلات إلى دير أسبق في نيوهامبشاير، وكانوا يتمتعون بصحة جيدة ولكنَّهم أظهروا بعض علامات التقدم في السنّ. عندما دخلوا الدير وجدوا أنفسهم منغمسين في الماضي، وعلى وجه الدقة في عام 1959، راحوا يستمعون إلى دندنات من بيري كومو، وارتدوا ملابس تُناسب تلك السنة، وشاهدوا التلفاز بالأبيض والأسود، وقرؤوا الصحف التي تغصُّ بأخبار تولي كاسترو السلطة في كوبا، والموقف العدائي لنيكيتا خروتشوف، رئيس الاتحاد السوفييتي. شاهدوا أيضاً فيلماً لـ أوتو بريمينجر بعنوان تشريح جريمة Anatomy of a Murder والذي أُنتج عام 1959، أمَّا الأخبار الرياضية فركَّزت على بعض المشاهير السابقين مثل ميكي مانتل وفلويد باترسون.

أمَّا المجموعة المرجعية، فكانت مؤلفة من ثمانية رجال يُمارسون حياتهم على نحو اعتيادي ولكن طُلب منهم الاستغراق في ذكريات الماضي. طُلب من مجموعة كبسولة الزمن الماضي شيء مختلف تماماً، إذ عليهم أن يتصرفوا تماماً وكأنَّهم في العام 1959، وأنَّهم أصغر بعشرين عاماً. حسب المعايير الطبية المنطقية، كان ينبغي ألَّا يعود التظاهر بالسفر عبر الزمن بأيِّ نتيجة. إلَّا أنَّ السيدة لانجر كانَت قد قامَت مسبقاً بدراسات في جامعة Yale مع مجموعة من المسنين المقيمين في دور الرعاية، واكتشفَت أنَّه من الممكن إبطال علامات الشيخوخة، خصوصاً فقدان الذاكرة، من خلال أبسط التعزيزات الإيجابية. لقد تمَّت استعادة الذاكرة، التي كان الجميع قد افترض أنَّها غير قابلة للاسترجاع، من خلال إعطاء المُسنّ الحافز للتذكر، مثل مكافآت صغيرة اعتماداً على أدائه في الاختبار.

حتى لانجر نفسها لم تكن تتوقع النتائج المذهلة لتجربة الانغماس الكامل تلك. قبل دخولهم إلى كبسولة الزمن الماضي تمَّ اختبار الرجال على عدة مؤشرات للشيخوخة، كقوة القبضة، المهارة، وجودة السمع والرؤيا لديهم. مع انقضاء الأيام الخمسة الأولى، أظهرَت المجموعة التي كانَ أفرادها منغمسين في عالم ذواتهم الشابة، تحسناً في المرونة والمهارة والوقفة. كما أنَّهم أظهروا تقدماً في سبعة من ثمانية مقاييس، بما في ذلك رؤية أفضل، وكان ذلك اكتشافاً مذهلاً. لقد بدوا أكثر شباباً حسب تقييم حكام من الخارج. كانَت النتائج، وعلى نحو ملحوظ، أفضل من تلك التي لدى المجموعة المرجعية، والتي أظهر أفرادها بدورهم تحسناً في المجالات الذهنية والجسدية

ذاتها من خلال استغراقهم في تذكّر الماضي، على سبيل المثال: سجل 63 في المئة من الأفراد موضوع الاختبار الذين في مجموعة كبسولة الزمن نتائج أعلى في اختبار الذكاء، مقارنة مع 44 في المئة في المجموعة المرجعية.

تُوضح لانجر قائلة: "ما يهمُّ هنا هو ما حدث فعلاً. إنَّ الرجال الذين غيّروا وجهة نظرهم، غيّروا أجسامهم". منذ 36 عاماً مضَت كانَت البروفيسور لانجر تتقدّم في عملها بطريقة أو أُخرى بناء على حدسها. في العام 2017 حصلنا على بحث يُبيّن كيف يُمكن لتغيير التجارب تعديل الصيغة الوراثية وتدريب الدماغ على مواصلة تطوير مسارات جديدة، كما نفعل نحن عند تعلم أمور جديدة أو عند تغيير مفهومنا "هناك المزيد حول تلك الاكتشافات في فصول لاحقة".

"في عام 2010، أنتجَت محطة BBC One سلسلة تلفزيونية بعنوان The Young Ones، حيث يعيش ستة مشاهير متقدمين في السن في محيط مستوحى تماماً من العام 1975. كما في تجربة لانجر التي سبقَت هذه بحوالي ثلاثين عاماً، بدا على المشاركين أنَّهم يصغرون في السنّ أمام أعيننا. وجد أحد المشاهير، والذي بالكاد كان يستطيع الانحناء لارتداء حذائه في البداية، ليونة من جديد في حلبة الرقص. بصورة عامة، شيئاً فشيئاً بدأ يبدو على الجميع أنَّهم أكثر شباباً، بدءاً من طريقة وقوفهم وصولاً إلى تعابير وجوههم".

إنَّ إبطال الشيخوخة مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالشفاء، لأنَّه، ولزمن طويل، تمَّ اعتبار كليهما ماديين بالكامل، ورهيني الوظائف الجسدية التي تعمل على نحو مستقل عن التفكير. كانَت لانجر أحد السباقين إلى نسف هذه الافتراضات. من السهل أن يتوه المرء في سحر وغموض التغيير السريع الذي يترتب على التظاهر بالعيش في الماضي. إلّا أنَّ الدليل الأهمّ هو أنَّ التغييرات كانَت كليَّة. يتم تدريب الأطباء على التعامل مع عضو واحد في الجسم، نسيج واحد، أو حتى خلية واحدة، ولكن ليس ثمَّة تفسير منطقي طبي لعدد الوظائف التي يُمكن أن تتحسّن على الفور، وخصوصاً من خلال تمثيل الأدوار. إنَّ نتائج بحث لانجر تجعل من تأثير القرص الوهمي "البلاسيبو" هباء منثوراً، لأنَّ تأثير البلاسيبو يعتمد على خداع المريض بأنَّه يتناول عقاراً قوي المفعول، في حين أنَّه لا يُعطى إلّا قرصاً وهمياً.

في تجربة السفر عبر الزمن، لم يتم قطع أيِّ وعود أو رفع سقف التوقعات. كان الدواء الوحيد المعني في هذا الاختبار هو تجربة جديدة، الأمر الذي كان كفيلاً بإرباك كلِّ الفرضيات الطبية حتى ذلك الحين.

في إحدى تجاربها السابقة لذلك، زارَت "لانجر" داراً للمتقاعدين، ومن جديد قامَت بتقسيم الأفراد موضوع الاختبار إلى مجموعتين. تمَّ إعطاء المجموعتين كلتيهما بعض النباتات المنزلية لوضعها في غرفهم. قيل لأفراد إحدى المجموعتين إنَّهم مسئولون عن إبقاء النباتات حية، وإنَّه بإمكانهم القيام بخيارات في تنظيم الجدول اليومي الخاص بهم. تمَّ إخبار المجموعة الثانية أنَّ فريق عمل "لانجر" سيعتني بالنباتات، بالإضافة إلى أنَه لم يكن لهم أيُّ خيار في تنظيم جدولهم اليومي الثابت. مع نهاية ثمانية عشر شهراً، كان ضعف عدد الأفراد موضوع الاختبار على قيد الحياة في المجموعة الأولى، مقارنة مع أولئك من المجموعة الثانية.

لا بُدَّ أنَّ المجتمع الطبي بأكمله قد أصابته الدهشة عندما تمَّ القيام بهذه التجارب. بعد مرور

عقود، أصبح استخدام تجارب جديدة كوسائل لعلاج الشيخوخة والمبتلين بها، أمراً أكثر يسراً. يتمُّ تقديم حيوانات أليفة إلى نزلاء دور المتقاعدين ليعتنوا بها. كما أظهر مرضى الزهايمر تحسناً عند استماعهم للموسيقى. في واقع الأمر، أصدر "رودي" وزملاؤه تطبيقاً أطلقوا عليه اسم شرارة مذياع الذكريات لتأمين علاج مرضى الزهايمر بالموسيقا. يقوم أحد أفراد الأسرة القائمين على العناية بالمريض بإدخال تاريخ ميلاد المريض في التطبيق وكلِّ المعلومات المتوفرة عن ذوقه الموسيقي. فيقوم التطبيق بتشغيل الأغاني التي كانَت مشهورة عندما كان المريض بين عمر الثالثة عشرة والخامسة والعشرين، بما أنَّ هذه الموسيقى هي التي يرتبط بها البشر عموماً ارتباطاً عاطفياً وثيقاً لبقية حياتهم.

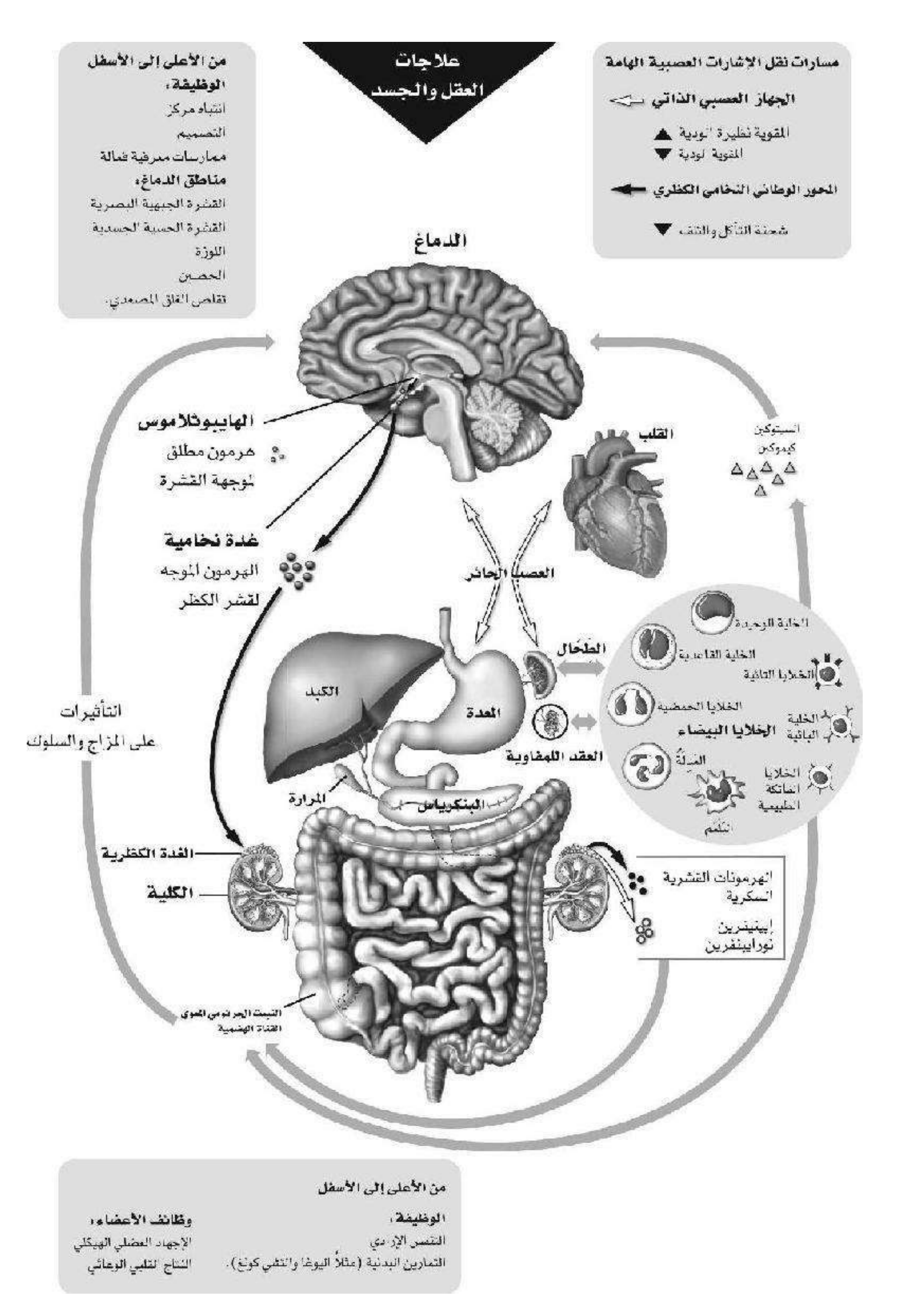
انهالَت الرسائل الالكترونية من المستخدمين على فريق "رودي" لتروي كيف أنَّ مرضى المراحل المبكرة من الزهايمر أصبحوا أكثر هدوءاً وأقل اهتياجاً، وكيف أنَّ مرضى المراحل المتأخرة من المرض والذين كانوا خاملين قد استيقظوا فجأة من جديد. روَت إحدى العائلات قصة والدهم المصاب، والذي كان يُعاني في أواخر مراحل المرض ولم يتكلم لشهور، بعد سماعه خمس أغاني من أيام شبابه، جلس فجأة في سريره وراح يروي قصة عن شاحنة نقل حمراء صغيرة، وعن صديقته الأولى، مطلعاً إياهم رُبّما على الكثير من التفاصيل الخاصة! احمرَّت وجوه أفراد العائلة خجلاً، ولكنَّهم كانوا مسرورين جداً لسماعه يتكلّم من جديد بسعادة وحيوية. في السياق ذاته، يُمكن للمرء العثور على مقاطع مصورة على "اليوتيوب" عن مرضى باركينسون الذين بالكاد يستطيعون المشي دون مساعدة ممرض، ليُرى كيف يستعيدون توازنهم أو حتى يبدؤون بالرقص عند تشغيل الموسيقى. هذه هي قوة الشفاء بالموسيقى، أو على وجه الدقة، قوة الشفاء التي تحملها استجابتنا للذكريات السارة.

باختصار، إنَّنا ندخل عصراً ذهبياً للصحة والشفاء، معتمدين بالقدر الأكبر على كيفية توظيف كلِّ إنسان للأدوات الأكثر شيوعاً والتي هي في متناول يد الجميع ولكنَّها الأقوى في الوقت نفسه، وأعني الخبرة اليومية والخيارات البسيطة في نمط الحياة بالإضافة إلى تقنيات زيادة الإدراك. إنَّ أصل هذه الفكرة قديم بالفعل. يُعلن فيلسوف العصور الوسطى الهندي والحكيم " آدي شانكرا" أنَّ الناس يشيخون ويموتون لأنَّهم يرون الآخرين يشيخون ويموتون.

تفكير الجسد

قبل ثلاثين سنة مضَت، كان الأطباء متشككين إزاء صلة التفكير بالجسم، والتي أثارَت الشكوك حولها، لأنَّ التفكير، وبخلاف القلب أو حتى جرثومة الزكام، غير مرئي وغير مادي. أمَّا اليوم، وبفضل عقود من الأبحاث حول كيفية تواصل الدماغ مع كلِّ خلية من خلايا الجسم، فإنَّ محاولة العثور على عملية جسدية واحدة لا تتأثر بالتفكير باتَت تُشكّل تحدياً حقيقياً. لقد تمَّت تنحية الدماغ الذي كان ذات يوم سلطاناً على التفكير عن منصبه. إنَّ "التفكير"منتشر على امتداد جسمك. إنَّ خلية من القلب أو الكبد لا تُفكر من خلال الكلمات أو الجمل المفيدة، وإنَّما تُرسل وتستقبل رسائل كيميائية معقدة طوال الوقت. إنَّ مجرى الدم، إلى جانب النظام المركزي العصبي في الجسم، هما عبارة عن طريق معلومات سريع للغاية تزدحم فيه الحركة المرورية بخمسين تريليون خلية، تشترك وتتحد على هدف واحد: ألا وهو البقاء على قيد الحياة، وفي صحة جيدة وازدهار. نُورد فيما يلي ما تبدو عليه بالفعل مسارات الطريق السريع لنقل المعلومات.

بالنسبة إلى أيِّ طالب طبّ اليوم أو لعقود مضَت، تُعدُّ الأعضاء في هذا الرسم الإيضاحي أمور مألوفة في المعرفة الطبية، ولكن في المستقبل سوف يُصبح النص المضاف معيارياً بالقدر نفسه. سوف يحتاج الطبيب البارع إلى معرفة كلِّ شيء عن "مسارات الإشارات العصبية" والتي تصدر من الدماغ وإليه. إنَّ هذه المسارات هي في الحقيقة، ما يجعل جسمك متماسكاً. ما لم يتمّ توجيه كلُّ خلية إلى ما ينبغي عليها فعله، وإبقاؤها على اطلاع على ما يجري مع خمسين تريليون خلية أُخرى، وما لم تقم بدورها في توازن الجسم الكلي فلن يكون هناك جسد، وإنَّما مجموعة من الخلايا المنفصلة والمستقلة، كتلك التي تُشكّل الشعب المرجانية أو قنديل البحر.



تمَّ استثمار عقود من الأبحاث في إثبات أنَّ الطريق السريع لنقل المعلومات حقيقي، وحتى يومنا هذا تُثبت المزيد من الاكتشافات مدى الضرر الذي يُسببه حقاً فصل التفكير عن الجسم. في هذا الكتاب سوف نُسقط الفصل المصطنع بين الجسم والتفكير. لأسباب حيوية هامة يجب أن يكون المصطلح الأنسب هو "تفكير الجسد". إنَّ المواد الكيميائية الدماغية المعروفة: "بالناقلات العصبية"، والتي هي الجزيئات الأساسية التي تسمح لدماغك بأداء وظائفه، موجودة هي ذاتها في

كلِّ مكان بما في ذلك الأمعاء. أحدث ذلك الاكتشاف، والذي مرَّ عليه ثلاثة عقود من الزمن، صدمة في علم الطبّ، وساهم في إشعال فتيل انفجار معلوماتي.

فجأة أصبح الجهاز المناعي، والمنفصل مادياً عن الدماغ، يُفهم على أنَّه شبكة واسعة من الرسائل الكيميائية على امتداد الجسم والتي تُنافس الرسائل المرسلة من قِبل الدماغ، وراح الباحثون يُشيرون إلى الجهاز المناعي على أنَّه الدماغ العائم. لا يهمُّ في يومنا هذا إن كانَت الصلة بين التفكير والجسم غير مرئية، لأنَّها ليسَت كذلك على المستوى الجزيئي. يُوجد من الأدلة الكيميائية ما يكفي لإقناع أيٍّ واحد منا أنَّ للمزاج، الاعتقادات، التوقعات، المخاوف، الذكريات، الميول، العادات، والحالة الصحية السابقة، والمتركزة كلُّها في التفكير، تأثير خطير على صحة الإنسان.

الأمر الذي يصل بنا إلى صلب موضوع هذا الكتاب. من بين كلِّ العمليات التي يُمكن لتركيز المرء أن يؤثر فيها، فإنَّ الشفاء هو أكثرها حيوية. تستخدم الخلايا بالفعل النموذج الخاص بها عن الإدراك الكيميائي. إنَّ الاستجابة المناعية يقظة ومُدركة طوال الوقت، تُراقب نفسها باستمرار، وتبقى مستنفرة ضد أيٍّ غاز محتمل أو تهديد خارجي. تتمتع الاستجابة المناعية بالاكتفاء الذاتي تماماً كدقات قلب أحدهم أو تنفسه. إلَّا أنَّ المناعة باعتبارها استجابة ذاتية، وهو الأمر الذي يتعلمه كلُّ طالب طبّ كمعرفة أساسية، تُعاني من عيب كبير. من أجل إيجاد هذا الخلل، توقّف ببساطة وخُذ نفساً عميقاً. هناك خلل، وهو واضح وضوح الشمس. إنَّ التنفس وظيفة تلقائية لا إرادية، ولكنَّك تستطيع التدخّل وجعلها اختيارية متى شئت. تمتدُّ تلك القدرة نفسها إلى كلِ مكان تقريباً، إذ تستطيع باختيار منك أن تزيد استجابتك للضغط من خلال حضور فيلم رعب، كما تستطيع تعديل عملية الاستقلاب لديك من خلال ممارسة الرياضة أو تغيير حميتك الغذائية. ادخل في تجربة جنسية واجلب الكثير من التغييرات الناجحة على كلِّ ما سبق، وأكثر. إنَّ الخط الفاصل بين ما يحدث تلقائياً وما يحدث طواعية ليس بالخط الثابت. إنَّ الخيارات مُهمّة، وبالتالي فإنَّ الذات الشافية تُؤدّي دورها. يعرف الجسم من تلقاء نفسه كيف ينجو، وتقع علينا مسؤولية تعليمه كيف يزدهر.

الجزء الأول

رحلة الشفاء

الفصل الأول

لنكن واقعيين ثمَّ لننطلق

فلنكن واقعيين بشأن البقاء أصحاء. يرغب الجميع في البقاء أصحاء أطول فترة ممكنة، ولكنَّنا نشعر بالحيرة إزاء كيفية القيام بذلك. لا تنفكُّ المعلومات المتضاربة تطلع علينا، مدعومة بالدراسات التي غالباً ما تختلف في الرأي بقدر ما تتفق. تأتي البدع التي يتمّ إتباعها بحماس وتذهب، ولا يزال الشكّ يُظلل الأسئلة الأساسية للغاية من قبيل: هل الحليب نافع للبالغين؟ هل يزيد البيض من ارتفاع الكوليسترول؟ كيف ترتبط السمنة بداء السكري من النمط الثاني؟ لماذا تتزايد الحساسية؟

نخلص إلى تبني الموقف القائل بأنَّ الحياة مقامرة، وأنَّ مَن يبقى حيوياً ونشيطاً لسبعين أو ثمانين عاماً محظوظ للغاية. إنَّ السبب الأعمق الذي يجعلنا نتمسّك بهذا الموقف هو شعورنا بأنَّ الظروف ليسَت في صالحنا، وأنّ الحياة ليسَت في صعود على الدوام. بعد سنوات الذروة يُصبح المرض أمراً لا مفرَّ منه. إنَّ كلَّ إنسان بالغ مُعرض إحصائياً، لخطر الإصابة بالسرطان ومرض القلب، السببين الرئيسيين المُؤديين إلى الوفاة في هذا البلد. يضرب مرض الزهايمر، الخوف الأكبر عند معظم الناس، عشوائياً في الظاهر وهو مرض غير قابل للشفاء.

يتمّ تدريس نموذج المقامرة للبقاء في صحة جيدة، في الكليات الطبية بطريقة أكثر علمية. على الرغم من كلّ عجائب الطبّ الحديث، تبقى الكثير من الأمور غير مُؤكدة. هناك سبب محدد لمرض مثل فيروس الزكام، يجعل نسبة معينة من الناس تُصاب به، وليس الجميع. تنطوي جميع المعالجات المعيارية على درجة من التقلب، فهي تنجح مع بعض المرضى على نحو أفضل من غيرهم، وأحياناً لا تنجح على الإطلاق. يتمّ تعريف الوقاية على أنَّها التقليل من الأخطار. من خلال تناول الطعام المناسب، وممارسة التمارين بانتظام، وتجنب السموم كالكحول والتبغ، لا يتصدى المرء فعلياً للاضطرابات الأهمّ كالسكري ومرض الشريان التاجي والسرطان، وإنَّما ترتفع احتمالات الإصابة بالمرض أو تنخفض. لا يُدرك الإنسان العادي أنَّ هذه المخاطر تنطبق على فئات كبيرة حسب الإحصاءات، التي لا تتنبأ بما سوف يحدث للفرد. سيكون هناك دائماً مَن يفعل كلَّ شيء بصورة صحيحة ولكنَّه يمرض على كلِّ حال، في حين ينجو من المرض مَن لم يُلقِ بالاً إلى صحته إلَّا قليلاً.

حتى وإن كنتَ ممَّن أُنعم عليهم بالحظ السعيد، سيأتي يوم يعجز فيه أفضل أطباء العالم مساعدتك. دون أيِّ ذنب ترتكبه، سوف تتداعى صحتك، ويبدأ ملهى القمار بتحقيق مكاسبه، وإليكم الأسباب:

سبعة أسباب لتوقف الرعاية الطبية عن العمل

- يجهل الطبيب سبب مرضك.
- ما من عقار أو جراحة يحلّ المشكلة.
- العلاجات المتاحة خطرة جداً، سامَّة، مكلفة، أو الثلاثة مجتمعة.
- تفوق الآثار الجانبية للعلاج فوائده.
- حالتك متقدمة جداً بحيث لا يُمكن عكسها.
- أنت متقدّم في السنّ بحيث لا يُمكن أن تُعالج بسلامة أو مع أمل كبير بالتعافي.
- في مرحلة من مراحل العلاج يرتكب الطبيب خطأ.

عندما تطرأ أيٌّ من هذه التداعيات على الرعاية الطبية، فإنَّ كلَّ ما يحدث بعد ذلك خارج عن سيطرتك، وسيطرة طبيبك. بعد ثلاثة قرون من تحقيق الطبّ المبني على أسس علمية خطوات هائلة، التراث الذي يُكنُّ له المؤلفان خالص الاحترام، بات من الواضح أنَّ نموذج المقامرة للبقاء أصحاء في حاجة إلى استبدال. تحدث اليوم الكثير من الأمور غير المقبولة:

- يُعمِّر الناس زمناً أطول، إلا أنَّهم يُعانون في المتوسط من ثمان إلى عشرة سنوات من الصحة المتردية، ومن سنة إلى ثلاث سنوات من الإعاقة في النهاية.
- يستمرُّ التعامل مع السرطان بجبرية مقيتة، على الرغم من حقيقة أنَّه من الممكن الوقاية ممَّا يُقارب ثلثي أنواع السرطان.
- يقضي 400،000 إنسان إحصائياً كلَّ عام بدواعي أخطاء طبية.
- يشعر الإنسان العادي بالعجز والارتباك والقلق، حيال الإصابة بالمرض والذهاب إلى الطبيب.

تظهر هذه الأمور غير المقبولة عندما يُهيمن نموذج المقامرة وترمي النرد مقامراً بمستقبلك. إنَّ فقدان السيطرة هو أمر غير مقبول بتاتاً. يخشى الناس فكرة الوقوع في أيدي الأطباء وأن ينتهي بهم المطاف في المستشفى، إلَّا أنَّه ثمَّة بديل. إنَّ الذات الشافية هي صانعة القرار، وهي تدخل ساحة الحياة اليومية وتُوجه التفكير والجسم نحو استجابة شفاء دائمة. يُشفى الجرح الذي تتسبب به حافة الورق الحادة بعد يوم أو يومين، وسرعان ما تُصبح نزلة برد الشتاء الماضي ذكرى بعيدة. إنَّ الذات الشافية من جهة أُخرى، بعيدة المدى. أنت في طريقك نحو أن تصبح كلاً، وهي الإستراتيجية الوحيدة الصالحة للبقاء في صحة جيدة طوال العمر.

من المُدهش مدى تطوّر جسم الإنسان في جعل الشفاء ممكناً. أمامك الآن فرصة للتطور بوعي وانتقاء خيارات كفيلة برفع درجة مناعتك ضدّ المرض على نحو ملحوظ، وإبطاء وعكس الشيخوخة، ودعم استجابة الشفاء. لا يُمكنك تحقيق هذه الأهداف بالمقامرة، وإنَّما من خلال تبنيك نموذجاً جديداً، ألا وهو الذات الشافية.

في النموذج الجديد، يندرج كلُّ شيء ضمن العملية الموضحة في الرسم البياني التالي:

الاضطراب ← الاستجابة للشفاء ← النتيجة

الاضطراب = أي تهديد صحي: فيروس غازي أو بكتيريا، جرح بدني، حدث مجهد نفسياً، اضطرابات على المستوى الخلوي أو الوراثي، اضطراب ذهني، وما شابه.

استجابة الشفاء = رد فعل على الاضطراب، يُعيد التوازن في التفكير أو الجسم.

النتيجة = عودة إلى حالة التوازن الطبيعية غير المضطربة.

كما ترون، فإنَّ المصطلحات عامة جداً. يُمكن لأيِّ تجربة أن تكون اضطراباً، وليس بالضرورة وجود فيروس أو بكتيريا. يُمكن لذكرى صدمة قديمة أن تُحدث بلبلة في الجسم على نطاق واسع، كفقدان وظيفتك أو الاستسلام ببساطة لنزوة تناول شطيرة مضاعفة من اللحم مع الجبن والبطاطا المقلية. بالمثل، فإنَّ استجابة الجسم لاضطراب ما تتطلب كامل نظام المراسلات عبر طريق المعلومات السريع. إنَّ كلَّ ما يُعيد الجسم إلى حالة التوازن الطبيعية يُعد بمثابة شفاء.

يكتسب هذا النهج جاذبية في الطبّ المعاصر باعتباره نهج النظام الكلي، والذي سيكون لدينا الكثير لنقوله عنه. إنَّ النظام الكلي هو ببساطة طريقة مختلفة للتعبير عن تفكير الجسد، وهو يتجاوز التقسيمات المصطنعة لكليات الطب، والتي تقسم الجسم إلى أعضاء منفصلة، كما يتجاوز الشكوك القديمة حول صلة التفكير مع الجسم. عندما يطرأ حدث سعيد، كالوقوع في الحب، يستجيب النظام بأكمله فتنتقل الرسائل عبر مجرى الدم والجهاز العصبي المركزي، وجهاز المناعة. عندما يقع حادث مأساوي كفقدان أحد الأحبة، تكون الاستجابة شمولية بالقدر نفسه، ولكنَّ تركيبة المواد الكيميائية في عملية إرسال الإشارات تكون مختلفة تماماً. لا بُدَّ لكلِّ ما تختبره شخصياً كالحُبّ أو الحزن من أن يكون له صورة محددة في تفكير الجسم، ولو لم تكن تلك الصورة موجودة، لما حظيتَ بالتجربة.

ليس نهج النظام الكلي مجرد نموذج جديد متألق ومشرق، جاء ليحلّ مكان النماذج القديمة، بل إنَّه أكثر ملاصقة للواقع. لا تعترف الطبيعة بالتصنيفات التي صنعها الإنسان. إنَّ التفكير والجسم مجال واحد، وكلَّ عضو ونسيج وخليّة تسعى نحو الهدف نفسه، ألا وهو الحفاظ على الحياة. إلَّا أنَّ الحقيقة الواضحة، هي أنَّ أجسامنا لم تتطوّر بالسرعة الكافية للتأقلم مع العراقيل التي نفرضها عليها. يكشف نهج النظام الكلي المشكلات الشاملة إضافة إلى الحلول الشاملة. خُذ في عين الاعتبار داء السمنة الشائع الذي يُواجه جميع الفئات العمرية في أمريكا. هناك عامل واحد فقط، وهو الإفراط في تناول السكر، يُشكّل أحد العوامل الرئيسة في السمنة، داء السكري نمط 2، والأقل اشتباهاً من الجميع، مرض القلب. قد تتناول السكر اليوم ولا تلحظ إشارات على تسلل هذه الاضطرابات، ولكنَّ البنكرياس لديك يعرف أنَّ الطلب على الأنسولين مرتفع جداً، كما يعرف جهازك الهضمي أنَّ الكثير من السعرات الحرارية غير المفيدة يتمُّ تحويلها إلى دهون، يعرف "ماتحت السرير البصري" لديك أنَّ الطاقة السريعة لارتفاع السكر تجعل عملية الاستقلاب غير متوازنة.

على الرغم من أنَّ استجابة الشفاء الفطرية فعالة، إلَّا أنَّها تعتمد على التطور قبل حدوث

التحول الرئيسي، وهو أمر بطيء للغاية. إنَّ الأسلوب الوحيد الفعال هو التدخل عبر خيارات واعية يستطيع تفكير الجسم استيعابها والتكيف معها. من المعلوم أنَّ شطيرة مضاعفة من اللحم بالجبن مع البطاطا المقلية تتسبب في ظهور علامات الالتهاب في بلازما الدم "السائل ذو اللون القشي، الذي يتبقى في الدم بعد إزالة الجزء الصلب منه، الكريات الحمراء على وجه الخصوص" جنباً إلى جنب مع جسيمات الدهون العائمة. يحدث هذا في غضون دقائق قليلة ويستمرُّ لغاية ست ساعات. خلال ذلك الوقت يختبر جسمك اضطراباً. كرد فعل، سوف يعمل الكبد بكامل طاقته لمعالجة الحمولة الزائدة من الدهون، ويُحاول جهازك المناعي مكافحة موجة الالتهاب. من المرجَّح ألَّا تكون النتيجة الفورية مأساوية للغاية ومؤذية في ظاهر الأمر. إلَّا إنَّ قطرة تلو قطرة من هكذا اضطرابات هي ذات تأثيرات مدمرة على المدى البعيد.

إذا كنتَ تعيش حياتك غافلاً عمَّا يحدث للنظام بأكمله، فأنت مقيد بنموذج الصحة المقامر. إذا أصبحتَ واعياً بالجانب السلبي لشطيرة اللحم بالجبن مع البطاطا المقلية فقد تُقسم على الإقلاع عن مثل هذا التجاوز، وسوف يشكرك جسدك على ذلك. إلا أنَّ الإغراء مستمر ولا يستغرق الاستسلام أكثر من دقيقة، ليس فقط مع شطيرة اللحم ولكن مع جميع الأصناف الدسمة، المالحة، المفرطة الحلاوة، المصنَّعة، والوجبات السريعة.

إنَّ السبيل الوحيد كي نكون واقعيين هو إحداث نقلة كبيرة نحو نمط حياة شفائي، نمط حياة غير مجزَّأ إلى مجموعة خيارات صغيرة مؤقتة، حتى الصحية منها، إنَّما نمط يرتقي إلى المستوى الذي يتّم فيه العناية بالنظام برمته.

ما الذي تستطيع الذات الشافية فعله؟

تخيَّل للحظة مريضتين، أ، ب، تشعران أنَّهما محمومتان وتذهبان إلى الطبيب، تجد المريضة أ غرفة الانتظار مزدحمة ويُقال لها إنَّ الطبيب متأخر عن المواعيد ثلاثين دقيقة. في الواقع، دام الانتظار أكثر من ساعة، وعندما تمكنَت من مقابلة الطبيب كانَت تشعر بقليل من التوتر والجهد. بأسلوب عملي، يقيس الطبيب حرارتها، ويقوم بفحص سريع ويكتب لها وصفة من المضادات الحيوية.

يقول الطبيب: "من المحتمل أنَّكِ مصابة بعدوى منخفضة المستوى، دعينا نرى كيف تسير الأمور معك. إذا كنتِ مصابة بالبرد أو الإنفلونزا، سوف تزداد الحمى سوءاً ثمَّ تتحسّن. أراكِ بعد أسبوعين، يُمكن للممرضة في الخارج تحديد موعد".

يُعتبر هذا الأسلوب نموذجياً في الزيارات اليومية لأطباء الرعاية الأولية، وكلُّنا نعرف كيف تسير الأمور. لم يقُم طبيب المريضة أ بإخبارها بشيء غير صحيح أو خارج عن المألوف، وقد حصلَت على الرعاية المعتادة.

أمَّا المريضة ب فتجد غرفة الانتظار خاوية وتتمكّن من مقابلة الطبيب مباشرة. يسألها الطبيب عن الحمَّى لديها، ويودُّ معرفة بعض التفاصيل عن بداية المرض، وفيما إذا كان قد أثر سلبياً على نومها ومزاجها وطاقتها وشهيتها للطعام. إنَّه يستقصي ليرى ما إذا كان لدى المريضة ب حمَّى مشابهة في الماضي، وإن كانت كذلك، كيف تمَّت معالجتها. هل انتهَت الحمَّى من تلقاء نفسها، أم كانَت الأدوية ضرورية؟ يستغرق هذا التفاعل أكثر من بضع دقائق، ولكنَّ الطبيب يبدو

مهتماً وواسع الصدر. تجد المريضة ب تصرفه هذا مطمئناً. يقول الطبيب: "في معظم الأحيان يكون هذا النوع من الحمَّى منخفضة الدرجة من أعراض نزلة البرد أو الأنفلونزا. اتصلي بي في الأيام القليلة القادمة إذا ما شعرتِ بالحاجة إلى ذلك. بمُجرّد أن نُراقب ما يحدث، سوف يكون لدينا فكرة أفضل عمَّا يجب فعله".

يبدو الطبيب الثاني مثاليّاً، ولكن ثمَّة عقبة واحدة، وهي أنَّه خيال. هناك القليل من المرضى، إن وُجدوا، يتلقون هذا النوع من الاهتمام المتأني والمتفهم الذي حظيت به مريضتنا المختلقة ب، ولن تتغيّر الأمور في القريب العاجل. من المُؤكّد أنَّ هناك سبب قوي لاعتبار مهنة الطب مهنة رعاية، ولكن حتى في أفضل الحالات، فإنَّ زيارة الطبيب تقتضي الانتظار، وهي لا تتجاوز أكثر من 10 إلى 15 دقيقة مع الطبيب، للحصول على معاينة تعتمد على نظرة خاطفة إلى حالتك.

هناك بديل، إذ تستطيع قبول دور الذات الشافية. ضع في عين الاعتبار ميزات الطبيب المثالي، التي تتضمن ما يلي:

الصبر

التعاطف

الذهن المنفتح

الانتباه إلى التغيرات في حالة المريض

مراقبة الحالة عن كثب

المعرفة التفصيلية بتاريخ المريض

المعرفة طبية الشاملة والخبرة

وحده العنصر الأخير في القائمة محصور في مهنة الطب. تستطيع تزويد نفسك بكلِّ ما عداه إمّا عن طريق الرعاية الذاتية أو من خلال التعاون مع طبيب جيد. هناك أشياء معينة متاحة لك وحدك مثل المراقبة المستمرة "أو عند إدخالك المستشفى". إنَّ معظم الأشياء المدرجة في القائمة رُبّما أشياء تقوم بها مسبقاً، على الرغم من أنَّك لستَ على دراية بالتصرف كمعالج. إنَّ تحقيق الحدّ الأقصى منها سوف يكون أمراً بالغ الأهمية، لوجود حاجة إلى جعل الوعي عادة يومية، أو حتى مهارة.

للأسباب نفسها، غالباً ما تكون الصفات السيئة التي نكره أن نراها في الطبيب، حاضرة في تعاملنا مع أنفسنا من يوم إلى آخر. يتعامل ملايين الأشخاص مع صحتهم بإحدى الطرق التالية أو أكثر:

اللامبالاة

إنكار أنَّ الألم والأعراض الأُخرى تحتاج إلى اهتمام

القلق والفزع

الافتقار إلى المعلومات

التخمين

الخضوع إلى علاجات غير ضرورية وغير فعالة

من الواضح أنَّ هذه الأمور هي الأمور التي يُريد الجميع تجنبها، ولكنَّنا نقع دائماً في ردود فعل انهزامية. نقلق دون مبرر أو نتظاهر أنه لا شيء يُؤلمنا. نتنبأ بالخطأ، ثمَّ نندفع نحو شيء نأمل أن يُعطي نتيجة، عادة ما يعني هذا اللجوء إلى علبة أدوية من خزانة الأدوية أو من خزانة المطبخ. في معظم الأحيان يكون الاندفاع مؤقتاً، فنعود إلى القلق والانتظار.

أنت في موقع مناسب لتبني دور المعالج الذاتي، ابتداءً من الآن. من خلال التعمق في قوة الوعي، تستطيع تفعيل الإمكانيات الخفية لنظام الشفاء الذي تعتمد عليه بالفعل كلَّ يوم. نأمل أن يكون هذا كلُّه مثيراً للاهتمام، لأنَّ هناك بعض التغيرات الحياتية الرئيسة في انتظارنا، ولكنَّنا نحتاج أولاً إلى أن نُوضّح تماماً ما لا يدور حوله هذا الكتاب.

خط أساس واقعي

لن نُبيّن لك كيف تتغلّب على مرض مزمن مثل التهاب المفاصل، أو داء السكري من النمط الأول، أو فشل القلب الاحتقاني.

لا نملك علاجاً للأمراض غير القابلة للعلاج مثل الزهايمر.

لا نَعِد بعلاج للسرطان.

لا تتجاوز أيٌّ من نصائحنا حدود الممارسة الطبية المُثبتة، إنَّنا لا نتحدث عن العلاج بالإيمان، أو الدواء الوهمي، أو التفكير السحري.

ما إن تتطور لديك الأعراض أو اضطراب مستحكم، حتى يتوجّب عليك السعي إلى الرعاية الطبية المؤهلة.

أين أنت الآن؟

سوف يُصاب البعض بخيبة أمل من أنَّ هذا الكتاب لا يتمحور حول تمكنك من علاج مرض مستحكم بنفسك. إلَّا أنَّ حسنات الذات الشافية هائلة، لأنَّك تتعلم كيف تبقى، وبوعي، في حالة من العافية المتنامية طوال حياتك. على الرغم من ضخامة هذا المفهوم، يصبُّ الشفاء في التجربة الشخصية اليوم، وغداً، واليوم الذي يليه. في سبيل هذه الغاية، نُطالبك بالتمهل قليلاً وخوض اختبارين. سيُحدد الاختبار الأول مكانك الآن، بعبارة أُخرى، نقطة انطلاقك في رحلة شفائك. أمَّا الاختبار الثاني فسوف يحدد عَظَمة الفرصة أمامك، أي المدى الذي يُمكن أن يصل بك إليه الشفاء.

الاختبار الأول: أين أنت اليوم؟

خُذ في عين الاعتبار تجربتك في الشهر الماضي عند الإجابة على كلّ سؤال. ضَع علامة لكلّ بند حسب عدد المرات التي حدثَت فيها تجربة ما، وفق التالي:

1. على الإطلاق أو مرة واحدة على الأكثر.
2. أحياناً.
3. في كثير من الأحيان.
4. غالباً.

- كنتُ مكتئباً.
- شعرتُ بالقلق والذعر.
- تحتم عليَّ الذهاب إلى عيادة الطبيب.
- كنتُ أشعر بالألم ولكنَّني لم أذهب إلى عيادة الطبيب.
- كانت هناك مشكلة صحية مزمنة.
- تناولتُ طعاماً غير مناسب، أو وجبات سريعة، أو طعاماً لا يحوي قيمة غذائية.
- كنتُ أتعرّض لضغط نفسي.
- شعرتُ بالإرهاق.
- واجهتُ مشكلة في الخلود إلى النوم.
- لم أحظَ بما يكفي من النوم.
- فقدتُ التحكّم في وزني.
- أصابني الصداع.
- شعرتُ بألم في الظهر.
- لم تسِر علاقاتي على ما يُرام.
- شعرتُ بغضب عارم.
- أهملتُ التمرين والنشاط الجسدي.
- راودني الشكّ تجاه نفسي، وواجهتُ مشاكل تتعلق بالتقدير الذاتي.
- شعرتُ بالوحدة.

- شعرتُ أنَّني غير محبوب وأنه لا أحد يهتم بي.
- كانت هناك مشكلات عائلية مزعجة.
- شعرتُ بالقلق بخصوص المستقبل.

تقييم إجاباتك

إنَّ هذا الاختبار لا يُؤدّي إلى مجموع كلي، وسوف نُركِّز على كلِّ إجابة على حدى. إن تكررَت إجاباتك من النمط 3 أو 4، فقد كانَت حياتك بمثابة صراع في الشهر الماضي. إلَّا أنَّ معظم الناس، سوف يكون لديهم بعض الإجابات من 3 أو 4 ، مهما كانَت حياتهم تسير على ما يُرام.

اِحتفظ بإجابتك، وكرر الاختبار مجدداً بعد انتهائك من قراءة هذا الكتاب. اِخضع للاختبار كلَّ عدة أيام أو كلَّ أسبوع بعد أن تتبنى أسلوب حياة شافٍ. في حال تحسّنَت إجاباتك، يكون لديك دليل وحافز يُؤكّدان أنَّ هكذا أسلوب حياة ناجح حقاً.

الاختبار الثاني: تجاربك الإيجابية الأسمى

إنَّ الشفاء عملية مقدسة، والذات الشافية تفسح الطريق أمام التجارب الأسمى التي تجعل الحياة أكثر بهجة ومعنى. نُريد معرفة عدد التجارب السامية التي تخوضها الآن. عند الإجابة على كلِّ سؤال، خُذ في عين الاعتبار تجربتك خلال الشهر المنصرم. أعطِ علامة لكلِّ عنصر وفقاً لعدد المرات التي حصلَت فيها تجربة ما، وفق التالي:

1. على الإطلاق أو مرة واحدة على الأكثر.
2. أحياناً.
3. في كثير من الأحيان.
4. غالباً.

- شعرتُ بالرضا في داخلي.
- عبَّرتُ بصراحة عن الحُبّ تجاه أحدهم.
- شعرتُ بالحرية والتحرر.
- رأيتُ نفسي دون لوم أو انتقاد.
- تمَّ تقديري والثناء عليّ من قِبل أحدهم في العمل أو من عائلتي.
- شعرتُ بالسلام الداخلي والطمأنينة.
- شعرتُ أنَّني جزء من خطة أو رؤية أوسع.

- اختبرتُ إيماءة حُبّ وُجهَت لي.
- حظيتُ بتجربة روحانية.
- شعرتُ بالودّ والتعاطف.
- سامحتُ أحدهم.
- سامحتُ نفسي.
- تخليّتُ عن شيء سلبي من الماضي.
- أنشأتُ رابطاً عاطفياً مع أحدهم.
- شعرتُ أنَّني مُنعَم.
- أحسستُ بما قد أدعوه الحضور الإلهي أو المُقدّس.
- شعرتُ بالخلو من الهموم.
- تأكّد إيماني بالخير الإنساني.
- شعرتُ بالهناء أو النشوة.
- رأيتُ أو اختبرتُ نوراً داخلياً.
- اختبرتُ كينونة نقية أو إدراكاً غير محدود.
- رأيتُ قدسية إنسان آخر.
- قمتُ بالتأمل، أو الصلاة، أو تمرين تأملي آخر.
- شعرتُ أنَّني مُلهم على نحو خلّاق.

تقييم إجاباتك

كما في السابق، فإنَّ هذا الاختبار لا يُؤدّي إلى مجموع كلي، سوف نُركِّز على كلِّ إجابة على حدى. إن حصلت على الكثير من الإجابات 1 أو 2، فإنَّ حياتك في الشهر المنصرم كانَت على الأرجح عادية ويعوزها الإلهام. إلَّا أنَّ معظم الناس سوف يكون لديهم البعض من إجابات 1 أو 2 مهما كانَت حياتهم عامرة بالإنجازات، إذ لا يزال العبور إلى التجارب الأسمى في الانتظار.

كما في الاختبار الأول، قُم بتسجيل إجاباتك، وكرر الاختبار مجدداً بعد انتهائك من قراءة هذا الكتاب. أعِد النظر إلى إجاباتك كلَّ عدة أيام أو أسبوعياً بعد أن تتبنى اقتراحاتنا بشأن أسلوب حياة شافٍ. في حال تحسنَت إجاباتك، يكون لديك دليل وحافز إضافي يُشيران إلى أنَّ التجارب الأسمى ليسَت نادرة أو عشوائية، وأنَّه من الممكن الولوج إليها من خلال ذاتك الشافية في أي وقت

تشاء.

لقد أصبح لديك الآن فكرة أفضل عمَّا يستلزمه بالفعل الوقوف على الحقيقة إزاء صحتك. لقد اكتشفتَ المفاهيم الحساسة الضرورية من أجل الابتعاد عن النموذج المقامر للبقاء أصحاء. إنَّ إدراكك بأنَّ الوعي هو المفتاح، يضعك على عتبة التغيير الآن. هناك الكثير من التفاصيل التي تحتاج إلى تفسير، والفصول الآتية تصف الجوانب العملية للنموذج الجديد. إلا أنَّه ما من شيء أهمّ من معرفة أنَّ الذات الشافية حقيقية. إنَّها أقرب إليك من نَفَسِك التالي، وأكثر حيوية من خفقة فؤادك الآتية.

الفصل الثاني

مَن يُحافظ على صحته ومَن لا يَحافظ؟

يكمن جمال النهج الكلي في عفويته. تُؤثر الأمور الأكثر أساسية التي نقوم بها من أجل البقاء على قيد الحياة على النظام بأكمله. إنَّنا نتنفس ونأكل ونخلد إلى النوم. تُنقّب العلوم الطبية المتقدمة في هذه العمليات على نطاق واسع، وكلَّما تعمَّق البحث أكثر، تبيَّن أنَّ تناول الطعام والتنفّس والخلود إلى النوم هي أكثر تعقيداً. إلَّا أنَّه لا ينبغي لهذا أن يحجب حقيقة بسيطة: إنَّ الذين يتمكنون من المحافظة على صحتهم طيلة حياتهم، والذين يتمتعون بالحالة الأسمى من العافية، هم الذين لا يجدون عناء في نيل ثمان ساعات من النوم ليلاً، والذين يلتزمون بحمية غذائية متوازنة وذات قيمة تُمكنهم من الحفاظ على وزن صحي، والذين يتنفسون بسلاسة، أي أولئك الذين لا يحملون عبء التوتر والقلق.

يعجز الملايين منا عن القول بأنَّنا قد أحطنا بمعظم عمليات النظام الكلي الأكثر أساسية. لقد فاتنا بطريقة ما، مدى بساطة البقاء معافين. كيف يُمكن لهذا أن يكون؟ بالتشبيه، فكِّر في سيارة ذاتية القيادة، فقد أصبحَت هذه السيارة، والتي طالما حلم المهندسون بها، ممكنة التنفيذ، وقد قوبل قدومها بالتفاؤل والذعر في آن معاً. بالنسبة إلى المتفائلين، سوف تكون السيارة ذاتية القيادة بمثابة مطية تقود إلى الأمان. سوف تكون السيارة من غير سائق، قادرة على اكتشاف الأخطار المحتملة في الطريق مباشرة تقريباً، وأسرع بكثير من أمهر السائقين البشر، وذلك لأنَّها مجهزة بذكاء اصطناعي وحساسات تُحافظ على حالة ثابتة من اليقظة ضمن 360 درجة، ولكن ماذا لو فشلَت آليات السلامة هذه؟ من هنا يتسلل الذعر. يبدو الدفع بك إلى حادث سير بواسطة آلة لا تملك سلطاناً عليها، أشبه بكابوس.

عملياً، وبناء عليه، تحتاج السيارة ذاتية القيادة إلى أن تشتمل على وسيلة تسمح للسائق الإنسان بالتدخّل وتولي السيطرة. دائماً ما يظهر اتخاذ القرارات في المواقف التي تُقابلنا أثناء حركة المرور. يملك قلة منا، في هذه المرحلة على الأقل، نية التنازل عن كامل السيطرة لصالح آلة. يُحتمل ألَّا نقوم بذلك على الإطلاق، نظراً للأخطار التي تُهدد الأرواح والأبدان.

تترصد الورطة نفسها تقريباً أجسامنا. على الرغم من أنَّ التنظيم الذاتي، وهو مصطلح بسيط ولكن مفيد في هذه الحالة، مثالي في آليته، إلَّا أنَّ الجسم يخضع لتحكم ثنائي. ذكرنا في مستهل هذا الكتاب التنفّس كمثال. سواء كنتَ تُعير انتباهك للأمر أم لا، فإنَّك تقوم بالشهيق والزفير تلقائياً، فهي تقنية بقاء أساسية. إلَّا أنَّك تستطيع في أيِّ وقت تشاء، التدخّل والتنفّس بطريقة مختلفة، أسرع أو أبطأ، أكثر عمقاً أو أقل. لأنَّ الجسم يعمل كنظام شامل، فإنَّ تدخلاتك ليسَت موضعية، إذ يُمكن لنمط تنفّس مختلف أن يرتبط بنوبة ذعر من جهة، أو بتمرين "يوغا" تأملي من جهة أُخرى.

الأمر الذي يعني أنَّ كلَّ تدخّل يحمل في طياته احتمال إبعادك عن حالة العافية الطبيعية لديك.

في ظاهر الأمر، قام ملايين الناس بفعل ذلك. إنَّ الإشارات واضحة من خلال عشرات السبل، ومنها قلة النوم، الأمراض المزمنة المتعلقة بأسلوب الحياة، البدانة، القلق، والاكتئاب الذي يتصدر القائمة. تضعف استجابة الشفاء عند وجود خلل كبير مثل الالتهاب الرئوي أو شلل الأطفال، ولكنَّ هذه الأحداث المثيرة للإحباط باتت أكثر ندرة وأكثر قابلية للشفاء. يأتي التهديد الحقيقي الذي يتربص بالشفاء من التدخلات اليومية التي نقوم بها والتي لها نتائج سلبية أو غير متوقعة، فهي أشبه بحبات المطر التي قد تُؤدي في النهاية إلى فيضان.

لا تحمل استجابة الشفاء في طياتها أيَّ أحكام، فهي تتأقلم مع كلِّ خيار تقوم به، إيجابياً كان أم سلبياً. إنَّ خلاياك مصانع كيميائية تقوم بتغيير خط إنتاجها وفقاً للمعلومات التي تُدخلها إليها، والتي تعمل بمثابة توجيهات من الإدارة العليا. بما أنَّ حياة كلِّ فرد هي مزيج من الخيارات الجيدة والسيئة، ينبغي النظر إلى كلِّ شيء في الحياة على أنَّه يُسهم في زيادة عافيتك أو إنقاصها. تتسامح خلايانا، وصولاً إلى المستوى الوراثي، مع تجاوزاتنا ولكنَّها تدفع ثمنها كذلك الأمر.

يكمن الحل في استخدام التحكم الثنائي للجسد كوسيلة للشفاء. بلغة بسيطة، يُوجد لدى كلِّ إنسان نوعان من الشفاء حاصلان في هذه اللحظة.

الشفاء الآلي، والذي ورثه الجميع في مورثاتهم عبر ملايين السنوات من التطور.

الشفاء الواعي، والذي ينتهز كلَّ فرصة لمساعدة وتحسين الشفاء الآلي.

إنَّ أيَّ تجربة هي مرشَّح محتمل للشفاء. إنَّ الحقيقة البسيطة هي أنَّ يوماً خالياً من أيِّ إحساس بالألم الجسدي لا مفرّ فيه من اختبار التجارب الآتية:

الشعور بالاكتئاب، العجز، أو فقدان الأمل.

القلق بشأن المستقبل.

الشعور بالقلق، الخوف، أو انعدام الأمان.

أن تكون عالقاً في سلوكيات قديمة أو عادات سيئة.

التقدير الذاتي المتدني.

الافتقار إلى الإنجاز.

علاقات مضطربة.

الشعور بالوحدة، الاستبعاد، وعدم التقدير.

تعيش حياة تفتقر إلى الهدف أو المعنى.

الشعور بالذنب والعار بسبب صدمات وجروح قديمة.

مَن يستطيع القول إنَّه لا يمسه في هذه الآونة شيء من هذه القائمة، أو لم يحدث له في الماضي؟ وفقاً لاستبيان حديث، تُفيد التقارير أنَّ واحداً من كلِّ ستة بالغين أمريكيين يتعاطى أدوية نفسية. كما رأينا، فإنَّ تخفيف الأعراض لا يصل إلى السبب الحقيقي لاضطراب ما، كالاكتئاب. تصدى البحث إلى سبب الاكتئاب من خلال مسح الدماغ، لمعرفة إن كان لإحدى مناطق الدماغ علاقة بالأمر، ومن خلال التشخيص الوراثي، لاكتشاف إن كان ثمَّة "مورثة اكتئاب"، أو مجموعة مورثات، فريدة من نوعها، وكذلك من خلال التقييم النفسي، عسى أن يقودنا أحد أنماط السلوك إلى بداية الاكتئاب.

إلَّا أنَّه لم يتم إيجاد سبب محدد عبر أيٍّ من هذه السُبل. في الواقع، إنَّ النتيجة الأكثر قبولاً هي أنَّ اكتئاب كلِّ إنسان فريد من نوعه، وأنَّه يكشف عن منظومة من الصفات النفسية، الحيوية، والوراثية. إنَّ الاكتئاب مرتبط مع التجربة الشخصية وكيفية تفاعلك معها. إنَّ قراءة الأخبار السيئة في الصحيفة لا يُثير تلقائياً ردة الفعل نفسها لدى مختلف الناس، والذين قد يستجيبوا وفق نطاق واسع من ردود الفعل تتراوح بين اللامبالاة والاكتئاب الحاد. ينطبق التنوع ذاته على القلق، ولهذا السبب تجد أحدهم وقد اتخذ جمع العناكب كهواية ممتعة، في حين يخافهم آخر إلى درجة الموت. هل تعيش علاقة مضطربة؟ هل تبدو حياتك مفتقرة إلى الهدف والمعنى؟ لا ذنب للعلاج الطبي في أنَّ نطاقاً واسعاً من المفاهيم غير قابل للعلاج. ما من علاج دوائي لمسببات المعاناة هذه، حتى أنَّها لا تُلائم النموذج الطبي المعياري للمرض، والذي يُصر إصراراً تاماً على أنَّ التغيرات الجسدية هي السبب "الحقيقي" للمرض.

في مقابل هذا التحيز، أظهرَت دراسات مثيرة للإعجاب أنَّه من المُمكن أن يكون للحالات الشخصية غير المرئية تأثيراً قوياً على الجسد. على سبيل المثال، نظر باحثون في كلية طبّ "تكساس" إلى معدلات الوفيات بين مجموعة من الرجال والنساء ممَّن خضعوا لعملية قلب مفتوح، بما في ذلك فتح مجرى جانبي للقلب واستبدال الصمام الأبهري. إذا اعتمدتَ النهج الطبي المعتاد، فلا بدَّ أنَّ وفاة أحدهم بعد ستة أشهر من الخضوع إلى عملية القلب المفتوح في حين يحيا آخر، يعود سببها إلى التباين الجسدي. إلَّا أنَّ الفريق الذي يرأسه الطبيب توماس أوكسمان قد اتخذ منحى غير مألوف، فقد قام بطرح سؤالين على هؤلاء المرضى فيما يخصُّ حالتهم الاجتماعية: هل تُساهم بانتظام مع فئات اجتماعية منظمة؟ هل تستمدُّ القوة والسكينة من دينك أو إيمانك الروحي؟

إنَّهما سؤالان بسيطان تتمُّ الإجابة عليهما بنعم أو لا، وقد استبعد الباحثون عند تقييم الإجابات عوامل الخطر النمطية التي تُؤدي إلى الوفاة بعد الخضوع لعملية في القلب، بما في ذلك العمر وشدة المرض، وحدَّة أزمة قلبية سابقة. مع إقصاء هذه العوامل، كانَت النتائج صادمة:

المريض الذي أجاب بـ "نعم" على السؤالين كليهما، كان احتمال وفاته بعد ستة أشهر من الخضوع للعملية أقل من خمسة في المئة.

المريض الذي أجاب بـ "لا" على السؤالين كليهما، تراوح احتمال وفاته بعد ستة أشهر من الخضوع للعملية بين 20 إلى 25 في المئة.

بالمجمل، فإنَّ تلقيك دعماً اجتماعياً واستمدادك السكينة من إيمانك يجعلان احتمال نجاتك من عملية قلبية ضخمة أكبر بسبعة أضعاف من ذاك الذي لا يملك شيئاً منهما في حياته. من المُؤكّد

تقريباً أنَّ هذه النتيجة هي الفارق سباعي الأضعاف الوحيد في أيِّ مجازفة تتعلق بالوفيات الناجمة عن أمراض القلب، بل وحتى تلك المتعلقة بمعدلات "الكوليسترول" السيئة، وضغط الدم المرتفع، وتاريخ العائلة الوراثي المرتبط بالإصابة بأزمات القلب. بينما يُعتبر سؤال أحدهم إن كان ينتمي إلى فئات اجتماعية مثل النادي أو الكنيسة مقياساً موضوعياً، فإنَّ السؤال حول الدين أو الإيمان الروحي يتمحور كلياً حول ما يشعر به الإنسان.

إنَّ ما تشعر به هو أمر ذاتي بحت، ولكنَّه على القدر نفسه من الأهمية، نشاط في الوعي، ومؤشر بسيط على وعيك الذاتي. لا يُمكن لدعم الشفاء الواعي أن يكون أكثر وضوحاً من هذا.

قصة "مارج": الإدراك أولاً.

لا يزال قسط كبير من استجابة الشفاء لغزاً، فلا أحد يعرف حقاً، أو يستطيع التنبؤ في كلِّ الحالات، لماذا يمرض أحدهم في حين لا يمرض آخر. إنَّ الأسباب الخفية موجودة في منطقة مظلمة تتخطى ما هو مادي.

يُمثِّل بعض الناس دليلاً حياً على أنَّ الشفاء الذي يستند إلى الوعي باعتباره أسلوب حياة يتحقق. تأمّل في امرأة مسنة تُدعى "مارج"، والتي بقيَت وبكلِّ فخر، نشيطة وقائمة بأمور حياتها حتى سنّ الواحد والتسعين. بقيَت مارج تعيش بمفردها في شقتها، وتطهو الطعام لنفسها، وتقود سيارتها، ولم تستعن بعاملة تنظيف إلَّا من أجل الأعمال الأكثر صعوبة. كانَت صحة مارج جيدة على نحو غير اعتيادي، مقارنة مع كبار السنّ ممَّن تجاوزوا السبعين والذين يتناولون ما متوسطه سبعة أدوية حسب وصفة طبية، إذ لم تكن تتناول إلا دواء واحداً من أجل ارتفاع ضغط الدم.

ضمن تعداد سكاني يغلب عليه المسنون، سوف يتوق المزيد من الناس إلى معرفة سرّ "مارج". هل هي مورثات جيدة تجعل العمر مديداً؟ حتى يومنا هذا لم يعثر أيُّ بحث مقنع على هكذا مورثة أو مجموعة مورثات "على الرغم من وجود مؤشرات قوية، كما سترى لاحقاً". إجمالاً، في حال تجاوز والداك كلاهما عمر الثمانين، فمن المتوقع لعمرك أن يكون أطول بثلاث سنوات من المعدل، وليسَت تلك بالميزة العظيمة.

إحصائياً، تتمتع مارج بالفعل بميزات معينة. كانَت قد وُلدَت لأسرة ميسورة الحال في "سينسيناتي"، ممَّا يدلّ على أنَّها تلقَّت رعاية طبية جيدة، وهذا لا يعني أنَّه كان بإمكان تلك الرعاية إنقاذ أحدهم من أمراض الأطفال الخطيرة في عام 1920، أي عندما ولدتْ، فعلى سبيل المثال، لم تكن مضادات الجراثيم موجودة في ذلك الحين. كانَت محظوظة لعدم إصابتها بمرض السل، أو شلل الأطفال، أو الحمى القرمزية. إنَّ غياب أمراض الأطفال الخطيرة مرتبط بحياة أطول.

إلَّا أنَّه في رأيها، لم يكن أيٌّ من تلك العوامل هو الحاسم.

تتذكّر قائلة: "كنتُ متزوجة من فنان في نيويورك وكانَت حياتنا الزوجية صعبة. تمتع كلانا بعزيمة قوية، وكافحنا كثيراً. كانَت معظم طاقتي مبدَّدة عليه بدلاً من أبنائي الثلاثة. لستُ أفخر بذلك، وبقدر ما أحببتُ أولادي، كنتُ قاسية عليهم".

عند استرجاع الماضي، تُدرك مارج اليوم أنَّ الأمر استغرق عقوداً من الزمن قبل أن يتسنى لآثار خصلة نفسية واحدة فقط، ألا وهي الغضب، أن تنعكس على حياتها.

"حصلتُ على الطلاق عندما كان أولادي بالكاد مراهقين. ذهب أحدهم إلى مدرسة داخلية، واختار الآخران العيش مع والدهما، والذي كان غاضباً مني إلى درجة أنَّه حارب للاحتفاظ بكلِّ أموالنا لنفسه ولأولاده. فجأة أصبحتُ وحيدة تماماً ومذهولة من المآل الصعب الذي آلَت إليه حياتي".

خاضَت مارج صراعاً مع الاكتئاب، وأصبح من الواضح أنَّ طبعها الحاد قد ترك ندوباً لدى أبناءها خلال نشأتهم. "كنتُ أنسى سبب غضبي ما إن تهدأ الأمور، أمَّا هم فلم ينسوا. في واقع الأمر، أصبحوا يخشونني، أنا والدتهم".

حتى هذه المرحلة من قصتها، لم يكن هناك ما يُنبئ أنَّ مارج سوف تعيش عمراً أطول من المعدل، بل رُبّما العكس، فيما لو أصبح اكتئابها مزمناً وراح يُؤثر على حالتها الصحية. ثمَّ كان هناك عامل واحد كفيل بتغيير حياتها، إذ أصبحَت مارج بوذية، وقد أحدث هذا القرار تحوّلاً داخلياً لديها.

تقول: "تعرّفتُ على معلم زن عن طريق صديق لي، لا يسعني حتى أن أخبرك لماذا جرّبتُ البوذية، ولكن ما إن بدأتُ في التأمل، حتى حدث أمران. كان أولهما أني أصبحتُ أكثر هدوءاً، ولم يعُد مزاجي السيء تُثيره كلُّ صغيرة وكبيرة، أمَّا ثانيهما فهو أنَّني رأيتُ شيئاً حقيقياً في نفسي. كنتُ في صميمي قلقة جداً بشأن وحدتي. لم تكن الأحداث المسرحية التي كنتُ أُثيرها إلَّا طريقة لدفع الناس إلى الاهتمام بي، ممَّا دفع عني الوحدة التي كنتُ أشعر بها".

اليوم، تعيش مارج التي تبلغ من العمر السادسة والتسعين عاماً في دار للمسنين وفق أقل مستويات البرنامج اعتماداً على المساعدة في الأمور المعيشية، ممَّا يعني أنَّ هناك مَن يطمئن عليها عدة مرات في اليوم ويُساعدها على الاستحمام. لم تزدد جرعتها من الأدوية. تنزل بمفردها لتناول وجبتي الغداء والعشاء، وتخرج مع صديقاتها لتناول الطعام في الخارج مرة في الأسبوع. إنَّها لا تجد صعوبة إلَّا في أمرين اثنين.

"بدأ المفصل الوركي الذي استبدلتُه في السبعينيات من عمري في التآكل، ولذلك قررتُ استخدام كرسي متحرك بدلاً من السير لمسافة طويلة. لا يزال أبنائي يُحذَرونني. إنَّ وجود أم غاضبة ليس بالأمر الذي يستطيعون تخطيه بسهولة. ذلك هو الأسى الوحيد الذي ينهش تفكيري، وما عدا ذلك أنا في سلام".

كانَت مارج محظوظة لأنَّها بدأَت التأمل منذ زمن طويل، لأنَّ المرة الأولى التي بدأ فيها الطبّ السائد في القيام بدراسات تُبين أنَّ التأمل مرتبط بنتائج صحية إيجابية مثل انخفاض مستوى ضغط الدم كانّت في أواخر السبعينيات من القرن الماضي. كان "الاسترخاء" هو الكلمة المعروفة التي تُشير إلى الفوائد الأُخرى كانخفاض التوتر والقلق. بعد مرور أربعين سنة، أصبح التأمل أكثر شيوعاً وقبولاً. اليوم، يقوم نهج النظام الكلي بتبديد جميع الحواجز الوهمية بين التفكير والجسد. إنَّ إدراك أنَّ لكلِّ تجربة نتيجة ذهنية وأُخرى جسدية يحشد قوة أكبر كلَّ يوم.

إليك حقيقة بسيطة تقول إنَّ الحزن يُضعف من الاستجابة المناعية للإنسان، فالحزن حدثٌ ذهني عنيف، ومصدر للألم النفسي. عندما يبقى أحدهم ضحية الحزن الشديد حتى بعد مرور ستة أشهر على وفاة أحد أفراد العائلة، والذي يحدث بنسبة عشرة في المئة من حالات الفقد، يُطلق على

حالته اسم الحزن الجارح. تُشير الدراسات حول أولئك الذين يُعانون من الحزن الجارح إلى قابلية حدوث "اعتلال شامل"، الأمر الذي يعني ببسيط العبارة احتمال خروج أيٍّ شيء عن السيطرة فيما يتعلق بصحتهم.

على سبيل المثال، وجدَت دراسة أُجريَت على 150 أرمل وأرملة أنَّ "وجود أعراض الحزن الجارح بعد مرور نحو ستة أشهر على موت الشريك، يُنبئ بوقوع نتائج صحية سلبية للغاية مثل السرطان ومشاكل في القلب وارتفاع ضغط الدم والأفكار الانتحارية وتغيّر في عادات تناول الطعام في 13 أو 25 شهراً التالية". "يتذكر "رودي" أنَّه بعد وفاة والده في سنّ الخامسة والأربعين، أي عندما كان "رودي" في السابعة عشر من عمره، استغرق الأمر والدته عدة سنوات لتتخطى حزنها وتعيش حياة طبيعية مجدداً". إن استوعبتَ ما يعنيه كلُّ هذا، فإنَّ هناك أناساً محددين، ولأسباب مجهولة، يُؤثر فيهم الحزن أكثر من غيرهم، فلا يكون الزمن الطبيعي اللازم للتعافي من الحزن كافياً لتعافيهم، فيُصبحون معرضين خلال العامين التاليين إلى تهديد كافة أنواع الاضطرابات الذهنية والجسدية. توصلَت دراسات أخرى إلى نتائج مشابهة فيما يتعلّق باضطراب النوم والتقدير المتدني للذات والمزاج الحزين.

إنَّ الحزن الجارح يدفع بقوة الرابط الذهني الجسدي إلى أقصى طاقته. على الرغم من أنَّ العلوم الطبية تستطيع إخبارنا الكثير من الأمور على الصعيد الجسدي فيما يخصُّ السرطان وأمراض القلب، والمضي أبعد من ذلك في تحديد اختلال التوازن الكيميائي الذي قد يظهر عند مَن يُعاني من الحزن المؤلم، إلَّا أنَّه ما من سبب يُشعل فتيل هذا النوع من الحزن طويل الأمد، وما من إدراك لعلة فشل النظام الشفائي، كما لا نملك إلَا فهماً متواضعاً لهدف ومعنى الحزن في المقام الأول. "يبدو أنَّ الثدييات الأُخرى لا تحزن، مع بعض الاستثناءات المشكوك فيها كما لدى الفيلة والكلاب الأليفة. إذا أصاب صياد غزالاً ضمن قطيع من الغزلان، يضطرب القطيع لبعض الوقت قبل العودة إلى الرعي الطبيعي".

إنَّ الكلمات المحددة في المقطع السابق، وهي: سبب، علة، هدف، معنى، تُشير إلى حقيقة لا يُمكن إنكارها وهي أنَّ البشر يعيشون لغاية ما، وعندما تُدمّر الغاية، إذ يموت الشريك الحبيب مثلاً، فقد يجعل الحزن الحياةَ تبدو بلا معنى. تتلقى كلُّ خلية في الجسم الرسالة عبر صيغة كيميائية. إنَّ المواد الكيميائية هي الدليل الفيزيائي على الحزن، إلا أنَّ فقدان المعنى ليس بكيميائي بل إنساني في الإطار الأوسع. على الرغم من أنَّ الحزن مؤلم، سيكون من الغريب ألا يشعر أحدنا بالحزن لدى فقدان شريكه، وقد يصفه الناس في غيابه أنَّه عديم القلب، وهي كلمة إنسانية صرف.

الشفاء الخفي

إنَّ الذات الشافية هي جانبنا الذي يتعامل مع الأسباب غير المرئية، أي السبب في مرض أحدهم دون الآخر، وهي الهدف والمعنى من كوننا على قيد الحياة. ليس الشفاء مبهماً فقط لأنَّه غير مرئي. إنَّ الذي لم يُفكر يوماً في استجابة الشفاء يرغب على أغلب تقدير أن يكون سعيداً، وأحد مفاتيح السعادة الكليَّة يتمثل في الشعور بأنَّك محبوب. هل من المُمكن حقاً أن تشعر خلاياك أنَّها محبوبة هي الأُخرى؟ قبل التفاعل مع ما قد يبدو ادعاءً سخيفاً، تأمل الدراسة التالية.

قام علماء جامعة "يال" بدراسة 119 رجلاً وأربعين امرأة ممَّن خضعوا إلى أكثر

الاختبارات دقة للكشف عن وجود انسداد في الشرايين التاجية، والذي يُعرف باسم التصوير التتبعي للأوعية التاجية. "إجراء باعث على القلق بالنسبة إلى كثير من الناس على الرغم من أنَّه غير باضع نسبياً. عادةً ما يتم إدخال قثطرة رفيعة في الساعد وإلى شرايين القلب. يتمّ حقن صبغة من شأنها إظهار داخل الشريان باستخدام التصوير المقطعي المحوسب CTأو المرنان المغناطيسي MRI، وبهذه الطريقة يُمكن رؤية حجم انفتاح أو انسداد الوعاء مباشرةً". أظهر المرضى الذين أخبروا الباحثين أنَّهم محبوبون ومدعومون عاطفياً، قابلية أقل للتعرض إلى انسداد الشرايين التاجية، السبب الأساس لأزمات القلب والجلطات.

ثمَّة عوامل أُخرى تُنبئ بوجود مرض في القلب، مثل الحمية الغذائية، التمارين الرياضية، التدخين، وتاريخ العائلة، ولكن حتى عند استبعاد هذه العناصر من المعادلة كان شعور الإنسان بأنَّه محبوب ومدعوم عاطفياً مُنبئاً عمَّن هم أكثر أو أقل عرضة للإصابة بانسداد الشرايين. توصلَت دراسة أُجريَت في "السويد" على 131 امرأة إلى النتيجة نفسها، ولكن رُبّما كان أكثر الأبحاث إثارة للصدمة قائماً على طرح سؤال واحد. أجرى فريق في "جامعة كيس ويسترن ريزيرف" مسحاً على عشرة آلاف رجل متزوج ممَّن ليس لديهم تاريخ مع الذبحة الصدرية، وهو ألم الصدر النموذجي المرتبط بمرض القلب "على الرغم من احتمال حدوث الأزمات القلبية دون العارض السابق".

كما كان متوقعاً، فإنَّ الرجال الذين سجلوا أعلى النتائج فيما يخصُّ عوامل الخطر المعروفة المؤدية إلى مرض القلب، مثل ارتفاع معدل الكوليسترول، ارتفاع ضغط الدم، والشيخوخة، قد زاد لديهم عشرين مرة احتمال الإصابة بالذبحة الصدرية خلال الخمس سنوات القادمة. ثمَّ طرح الباحثون سؤالاً بسيطاً: "هل تُظهر لك زوجتك محبتها؟"، كان الرجال الذين أجابوا نعم أقل قابلية لتطوير الذبحة الصدرية حتى عند الذين سجلوا ارتفاعاً في مستوى عوامل الخطر المعروفة، وكان العكس صحيحاً أيضاً. تضاعَف احتمال تطوير الذبحة الصدرية لدى الرجل الذي يُعاني من ارتفاع مستوى عوامل الخطر والذي قال إنَّ زوجته لا تُعبّر له عن حبها.

كما في الحزن الجارح، فإنَّ أخذ الرابط بين التفكير والجسم بجدية يكفي لنسف الافتراضين الأكثر شيوعاً واللذين يُوجهان الرعاية الطبية:

1. إنَّ الشفاء جسدي ويحدث بصورة تلقائية.

2. إنَّ الأمر الوحيد الذي يستطيع الطبيب فعله عندما تنهار الاستجابة التلقائية هو التدخل باستخدام العقاقير أو الجراحة.

انطلاقاً من الأطراف المتناقضة للطيف العاطفي، فإنَّ الحُبّ والحزن يتخطيان الحدود بين التفكير والجسم. يُمكن علاج مرض القلب باستخدام العقاقير والجراحة، إلَّا أنَّها قد تُثبت عدم فاعليتها على مَن يشعر بالعزلة، أو الوحدة، أو الافتقار إلى الحُبّ. لا يُمكن علاج التأثيرات الجسدية غير المتوقعة للحزن الجارح من خلال العقاقير والجراحة، ففي النهاية، لا تستطيع وصف حبة دواء لكلِّ ما قد يطرأ خلال ما يُقارب 13 إلى 25 شهراً على بداية الحزن. عند إهماله الذات الشافية يكون الطبيب قد فوَّت في ممارسته اليومية جزءاً أساسياً من الصحة والشفاء.

الإدراك الأساسي

بالنظر إلى كلِّ ما قُلنا حتى الآن، فإنَّ فوائد الشفاء الواعي مُتاحة لمَن يطلبها. إلّا أنَّ الوعي بالنسبة إلى كثيرين يعني ببساطة ألا تكون نائماً أو مغمى عليك. إنَّهم يملكون إمكانية الوعي ذاتها التي لدى "اليوغي" أو الراهب ذي المستوى المتقدم، إلَّا أنَّ أحداً لم يُعلِّمهم كيف يستخدمون هذه القدرة. خُذ ثلاثة من الناس وأجلسهم في الغرفة نفسها، ثمَّ اسألهم عمَّا يُدركونه. سوف تتلقى إجابات عشوائية قد لا تتقاطع بالضرورة. يُدرك أحدهم الرائحة في الغرفة، ويُدرك الآخر ورق الجدران، أو ارتفاع السقف وما إلى هنالك، اعتماداً على ما تتمّ ملاحظته في تلك اللحظة. الأمر الأقل احتمالاً هو أن يعي أحدهم حالة داخلية، كالأفكار، والمزاج، والأحاسيس. ما لم تقُم بتغيير البيئة المحيطة على نحو سافر، كأن تزيد حرارة الغرفة إلى خمسة وثمانين درجة فمن غير المحتمل أن يذكر الجميع الشيء ذاته.

تتمحور التمارين الروحية في "اليوغا" والتقاليد الشرقية الأُخرى بالفعل حول شحذ الإدراك العشوائي لجعله أكثر حدة، وتحويل القدرة الفطرية إلى مهارة. قبل أن يُدركوا أيَّ شيء "هناك في الخارج" أو "هنا في الداخل"، فإنَّ أولئك الذين درّبوا إدراكهم سوف يقولون بلا استثناء، إنَّهم مدركون لذواتهم. إنَّ الإنسان العادي مُدرك لذاته هو الآخر، إذ لا يسعك امتلاك حسّ "الأنا" دون ذلك، إلَّا أنَّ إدراكك لذاتك ليس سوى جزء من النشاط العاصف، العشوائي، والمتقلب الذي يحصل في الذهن.

ليسَت مهارات الإدراك مرتبطة بالضرورة بالروحانية أو بالشرق، ولكن من الممكن استخدامها في تحسين نوعية حياتك، حيث تُصبح الذات الشافية عملية في أيِّ موقف من المواقف، وفي أيِّ لحظة من اليوم، وضمن أيِّ خلفية دينية. إنَّها ترصد الإشارات التي تدلّ على وضع العافية الحالي لديك، هنا والآن. تتضمّن هذه المستويات ما يلي:

معرفة ما تشعر به بدنياً. يتضمّن هذا انفتاحك وحساسيتك إزاء الإشارات التي يُرسلها جسمك إليك.

معرفة كيفية تفسير هذه الإشارات. يتضمّن هذا تقبلك لجسمك باعتباره حليفك الأكبر لا مصدراً للأسى.

معرفة ما يحدث داخلك عاطفياً. يتضمّن هذا التخلّي عن الإنكار، والاعتقاد بصحة أمر ما لمُجرّد رغبة المرء، الخوف، وكبت مشاعرك.

عندما يسألنا أحدهم عَرَضاً: "كيف حالك؟"، نُجيب عادةً بإجابة عَرَضية بالقدر نفسه، ولكنَّ الذات الشافية تأخذ السؤال على محمل الجد، فمن خلال معرفتك ما الذي يجري بالفعل، أنت تستهل عملية الشفاء الذاتي. بإمكان جهاز قابل للارتداء أن يرنّ عندما يقفز معدل ضربات قلبك، أو يرتفع مستوى ضغط الدم، أو يُصبح تنفّسك مضطرباً، ولا ريب أنَّها مؤشرات مُفيدة، ولكن وحدك أنت مَن يملك الاستجابة للإشارات والبدء في الشفاء.

كمثال عملي على الإدراك الأساسي، إليك ما تستطيع القيام به في العمل دون مجهود يُذكر.

يقظ في العمل: هناك سبعة أمور تُعزز الإدراك الذاتي تستطيع القيام بها الآن

قُم بتبني واحدة من النصائح التالية أو جميعها للتصدي للتأثيرات السلبية غير المرئية والتي تُؤثر على مكان العمل التقليدي.

1. في التقاليد الشرقية، يجب أن يكون الإدراك ذا اتجاه واحد، ممَّا يعني أنَّه عليك إبقاء انتباهك في حالة من التركيز المستريح. لا تُعدد مهامك، لأنَّه من شأن ذلك أن يُجزِّئ انتباهك وقد ثبتَ أنَّه يُقلل من الكفاءة في العمل.

2. لإبقاء تركيزك مرتاحاً بدلاً من أن يكون متوتراً، اِبذل جهدك كي تعمل في منطقة هادئة ومتحررة نسبياً من مصادر الإزعاج. كيلا يشعر زملاؤك في العمل أنَّك غير متاح، قُم بجولتين عليهم كلَّ ساعة، وكُن على تواصل معهم ليعلموا أنَّك راغب في التواصل الشخصي. بهذه الطريقة سوف يكون الوقت التي تقضيه بمُفردك محل احترام على الأغلب.

3. يجب أن يكون الإدراك في الحاضر. كي تبقى في اللحظة الراهنة، لا تدع الطلبات الصغيرة تتكدس. اعتنِ على الفور بكلّ ما يستغرق حله خمس دقائق أو أقل. إن جعلت من هذا الأمر عادة سوف تتحسّن إدارتك للوقت، على نحو مثير أحياناً، ولن تبلغ نهاية اليوم وأنت تتذمر لأنَّك لم تحظَ بالوقت الكافي لإنجاز كلِّ ما احتجتَ إلى القيام به.

4. كن متنبهاً لجسمك ومتطلباته. على الأقل اِنهض من كرسيك، تمدد، وتجوّل مرة كلَّ ساعة كحدّ أدنى.

5. كن متنبهاً لجوهرك أو صميمك. عندما تشعر بالإنهاك، ابحث عن مكان هادئ حيث تستطيع إغماض عينيك، خُذ بعض الأنفاس العميقة، واستعد إحساسك بالتمركز مجدداً. يرى بعض الناس أنَّ التمركز يعمل على نحو أفضل في حال ركّزوا انتباههم على منطقة القلب.

6. تذكّر أن تتنفّس، لأنَّ التنفّس يربط بين كثير من عمليات الجسم، بما في ذلك معدل ضربات القلب، ضغط الدم، والاستجابة للشدة. على الأقل، قُم مرة واحدة كلَّ ساعة بأخذ عدة أنفاس من عشر عدَّات وذلك كالتالي: تنفّس بمقدار العد حتى رقم أربعة، اكتم نفَسَك ثانية، واستسلم إلى الإحساس بهواء الشهيق، ثمَّ ازفر بمقدار العد حتى الرقم ستة. "احرص على أن تكون سرعتك مريحة، وألَّا تُبطئ بحيث تلهث بعد عدة أنفاس". تقليدياً، سيتباطأ معدل تنفّسك من 14 نفساً في الدقيقة إلى ثمانية، يُصاحب ذلك شعور بأنَّ تفكيرك بات أكثر هدوءاً.

7. كُن مدركاً لغايتك النهائية، والتي ليسَت الوفاء بالموعد النهائي، وإنَّما خلق يوم عامر بالسعادة. لقد وجد علماء النفس أنَّ الأشخاص الذين يعيشون حياة سعيدة يتبعون أسلوب عيش أيام سعيدة. إنَّ كلَّ ما يجعلك تبتسم بصدق يُحتسب تجربة سعيدة.

إنَّ هذه التمارين نفسها فعَّالة كذلك خارج مكان العمل، إلَّا أنَّنا تقليدياً نقضي أكثر من ثلث كلِّ يوم من أيام الأسبوع في العمل، وأحياناً أكثر من ذلك "يُقدر عدد ساعات عمل الموظف العادي والذي يجلب العمل المكتبي معه إلى البيت بستين ساعة أو أكثر كلَّ أسبوع". إنَّ البقاء مدركاً لذاتك في ظلّ ضغوط ومتطلبات مكان العمل قد يُشكِّل تحدياً، ولكن تُوخذ الفوائد في عين الاعتبار. إذا كنتَ تستطيع المحافظة على تركيزك دون أن تشعر بالإنهاك بسبب "الضجيج" الذهني الذي يغصُّ به يوم عمل تقليدي، فأنت بذلك تقوم بالتأمل حقاً في خضم العمل، وهو أحد الأهداف الرئيسة في

كلِّ تقاليد الحكمة. بغضّ النظر عن المسائل الروحانية، فإنَّ إدراكك لذاتك هو مكون أساس في أسلوب حياة شافٍ.

الفصل الثالث

لا شيء أفضل من الحُبّ

إنَّ البحث الذي يُظهر أنَّ الذين يشعرون أنَّهم محبوبون يحظون على الأرجح بقلوب أكثر صحة من أولئك الذين يشعرون بانعدام الحُبّ تجاههم، هو بحثٌ هام. إنَّه يجعل العلم الحقيقي داعماً للأمر الذي نعرفه جميعاً على صعيد شخصي، وهو أنَّ الحُبّ هو العاطفة الأكثر صحة بين العواطف. إنَّه يُعزز الحياة على مستوى من الثقة، البهجة، والتعاطف لا يُضاهيه فيه سواه. لقد بيَّن شاعر عظيم من الهند، وهو رابيندراناث تاغور، أنَّ الحُبّ ليس مُجرّد عاطفة، وإنَّما قوة كونية. إنَّ النشوء في منزل يفتقر إلى الحُبّ هو أقسى قدر يُمكن لطفل أن يُكابده، كما تُبيِّن القصة التالية على نحو محزن.

لم يكن باتريك، والذي هو الآن في بدايات الثلاثينيات، يعتقد أنَّه عانى من الأذى العاطفي وهو طفل، فكلُّ ما يعلمه هو أنَّه عندما كانت تُخبره والدته أنَّها تُحبّه، فلا يسعه أن يتوقع منها عناقه أو حتى لمسه. لقد بقيَت المسافة ثابتة بينهما منذ عمر صغير.

يتذكّر "باتريك": "دخلتُ المشفى عندما كنتُ في الخامسة من عمري من أجل استئصال لوزتيَّ، كان ذلك في يوم عيد الحُبّ، وكنتُ في جناح المستشفى مع أطفال آخرين. جاءَتهم أمهاتهم بالبطاقات والحلويات، أمَّا والدتي فلم تفعل. إلَّا أنَّ ذلك هو الأمر المضحك. ما أذكره هو أنَّني أدرتُ وجهي نحو الحائط ووضعتُ الوسادة على أذنيَّ كيلا أسمع صوت الأطفال الآخرين وأمهاتهم. حملتُ حقداً لسنوات، وبعدها حدث أمر غريب. كنتُ أنا ووالدتي نتناول الغداء في أحد الأيام، ونال مني الفضول، فسألتُها لماذا لم تأتِ أبداً لزيارتي في المستشفى، هل تعلمون ما قالَت؟

"أخبرتني أنها وصلَت متأخرة قليلاً عن بدء ساعات الزيارة، ورأتني منطوياً في سريري وأنا أبكي. تقول إنَّها واستني ولكنَّني لا أذكر ذلك الجزء، وإنَّما أذكر وحسب شعوري أنَّني وحيد ومنسي".

كما يُؤكّد كثير من علماء النفس فإنَّ الأطفال الصغار يُشكلون اعتقادات قوية حول نشأتهم، إلَّا أنَّها لا تكون مطابقة للحقائق على الدوام. تطلّب الأمر من العلوم الطبية زمناً طويلاً كي تكفّ عن الاعتقاد بأنَّ الحقائق وحدها، المُقاسة بالاختبارات والتشخيصات الطبية، هي العنصر الوحيد للتمتع بصحة جيدة. إنَّ الاعتقادات أمر مُهمّ، حتى عندما تكون هذه الاعتقادات ذاتية تماماً، فجميعنا نُصدّق القصص التي نقصّها على أنفسنا. تبدأ هذه القصة مع الرسائل التي يُرسلها أهلنا في صغرنا.

أرسل والدا "باتريك" رسالة تُفيد بأنَّه وحيد. بما أنَّهما متحفظان وغير حنونين، فقد تعاملا

مع الأمر على أنَّه طبيعي. إلَّا أنَّ الطفل في حاجة إلى الشعور بالارتباط الوثيق مع والد يُحبّه ويحميه. إنَّها سجية تطورية عمرها ملايين السنين. في إحدى التجارب الشهيرة، تمَّ فصل صغار القردة عن أمهاتهم وسُرعان ما أصبح سلوكهم متعَباً، قلقاً، ومزعزعاً. عندما قُدِّمَت لهم أُمّ مزيفة مصنوعة من شبكة أسلاك مع حشوة حول الجذع، تعلّق الصغار بها على الفور، تواقين إلى السلوى.

إنَّ للارتباط الضعيف آثاره المُدمرة على البشر بالقدر نفسه، على الرغم من امتلاكنا لقدرات أسمى تُمكننا من التأقلم حتى مع أسوأ الظروف. في حالة باتريك أدّى اعتقاده بأنَّه وحيد إلى ما يُعرف في علم النفس بـ "الارتباط الرخو". أي أنَّه ببسيط العبارة لم يشعر بالأمان، والتقدير، والحماية. إنه يعتقد حسب تفكيره، صحَّ ذلك أم لم يصحّ، أنَّه لو وقع في ورطة فلن يُسانده أحد، وهي فكرة مُبالغ فيها، إذ ترى الأمور بمنظور أبيض وأسود، ولا ريب أنَّ والديه كانا ليُذهلان من سماع هذا، إلَّا أنَّ أفكار الأطفال تميل إلى هذا، استناداً إلى تجربة عاطفية يتعذر محوها.

يتذكّر "باتريك" مع ابتسامة باهتة: "كنتُ محظوظاً بطريقة ما، فقد أصبحتُ بارعاً في كوني مستقلاً. كان الجميع يُعلّق بأنَّني أشبه براشد صغير حتى عندما كنتُ في السابعة أو الثامنة، وكنتُ فخوراً بذلك. لقد أصبحتُ شخصاً خارقاً في الإنجاز لأنَّ ذلك ما يفعله الراشدون، واستمرّ هذا زمناً طويلاً".

عندما بدأ بالمواعدة في سنين مراهقته لم يملأ باتريك الفجوة في قلبه، إذ لم تكن لديه أيُّ فكرة عن كيفية فعل ذلك. في الواقع، كان التقرب من أحدهم يُشعره بالغربة، فبقي وفياً لقصته بأنَّه مضطر للاهتمام بنفسه، وأنّ ما يُحفزه أساساً هو نزعاته الجنسية المتنامية. اعتادَت الفتيات التماشي مع هذا، ولكن في حال رغبن في المزيد وراحَت العلاقة تكتسب المزيد من الجدية، كان باتريك يجد أعذاراً لنشوب شجار، أو يتصرف ببرود إلى درجة تدفع الفتاة إلى الرحيل وهي مرتبكة ومجروحة.

عندما حان وقت التحاقه بالجامعة لدراسة علوم الحاسوب، كانَت عزلة باتريك قد نضجَت من الناحية العاطفية، وكانَت قدرته على الاعتناء بنفسه غير قابلة للشك. إلَّا أنَّ الأمر الذي لم يُدركه هو أنَّه اعتنى بنفسه لأنَّه ظنَّ أن لا أحد سواه سيفعل. كان يفتقر إلى وجود نموذج للحب المعطاء والحامي.

كان من المُمكن أن تتوقّف القصة عند ذاك الحد، إلَّا أنَّها لم تتوقف، لحسن حظه. في كلية الدراسات العليا، التقى بفتاة، وكانَت مختلفة. اصطدمَت نظرته العقلانية للعالم بالحُبّ من النظرة الأولى.

يقول: "بصراحة، كنتُ أعتقد أنَّ تلك الكلمات هي مُجرّد عبارات مكررة. عندما التقيتُ فران أول مرة، رأيتها لثانية وحسب خارج القسم حيث كانَت تتحدّث مع بعض الأصدقاء، ولكنَّني تسمَّرتُ. كان هناك شيء مُختلف يتعلّق بها. استجمعتُ شجاعتي وقمتُ بتقديم نفسي. كانَت ودودة وابتسمَت. لم يحدث أيُّ شيء آخر، ولكنَّني ذهبتُ إلى البيت وكانَت فران هي الأمر الوحيد الذي استطعتُ التفكير فيه.

"وافقَت على الخروج برفقتي، وتطورَت الأمور منذ ذاك الحين. دون سابق إنذار،

أصبحتُ غارقاً في الحُبّ. كنتُ أحتضر من الداخل في حال طرأ تغيير على خططها ولم تتمكّن من رؤيتي. كنتُ أركل نفسي يومياً لأتأكّد من أنَّ الأمر حقيقة، لقد وقعتُ في حُبّ أجمل امرأة في العالم".

على الرغم من تجربة الوقوع في الحُبّ من النظرة الأولى المسلّم بها ووفرة الأدلة على أنَّ الحُبّ يخلق تغيّرات نفسية قوية، تبقى الظاهرة بأكملها لغزاً. هل تعني التغيرات الكيميائية في النشاط العصبي أنَّ دماغ باتريك قد وقع في الحُبّ، أم أنَّه هو الذي وقع في الحُبّ؟ ضمن نظام النهج الكلي، لا ينفصل الاثنان. عند أخذ الشفاء في عين الاعتبار، ثمَّة قضايا عميقة تتخطى حاجز التفكير المرتبط مع الجسد:

لماذا يُحسِّن الحُبّ الصحة الجسدية وكيف؟

عندما يتحوّل الافتتان إلى حُبّ راسخ، ما الذي يسعه فعله من أجل عافيتنا؟

في حال أصبح الحُبّ عميقاً كفاية، هل يفتح الباب لوعي أسمى؟

تشهد التجربة البشرية على أنَّ الحُبّ يمتلك قوة فريدة من نوعها في جميع هذه النواحي، ولو تحرَّينا عميقاً بما يكفي فهناك إجابات على سبب كونه كذلك.

يصل الحُبّ عميقاً وبعيداً

إنَّ هكذا تجربة غامرة، تجربة تُحدث تحولاً في كيان المرء بأكمله، يتمّ تفسيرها في العصر الذي نعيشه على أنَّها كيمياء حيوية. إلَّا أنَّه حتى مع وجود المسح الدماغي المعقد وأساليب قياس مستويات الهرمون وما شابه، فإنَّ معنى الوقوع في الحُبّ مفقود. إنَّه معنى كلي الشمول، ووفق المصطلحات التي نستخدم، فالحُبّ حدث ذو نظام كلي. إنَّ الدراسات التي تُشير إلى مدى استجابة الشريان التاجي لوجود الحُبّ أو انعدامه، ليسَت إلَّا الجزء الظاهر من الجبل الجليدي، فنحن نحمل بصمة تطورية عميقة على المستوى الوراثي. نقتبس عن عالمة النفس باربرا فريدريكسون قولها: "إنَّنا نحمل خريطة علاقاتنا في مكان ما من أدمغتنا، حضن أمنا، ويدنا في يد صديقنا المقرب، وعناق حبيبنا، كلُّها أمور نحملها في داخلنا عندما نكون وحدنا. إنَّ مجرد معرفتنا بأنَّ هذه الأمور تأخذ بيدنا في حال وقعنا، تمنحنا إحساساً بالطمأنينة".

الأهمّ من ذلك هو أنَّه حتى عندما يجلس المرء وحيداً بهدوء وسكون، فهو ليس وحيداً حقاً. إنَّه يحمل في داخله خريطة مكونة من جميع العلاقات التي اختبرها منذ الطفولة، وهذه الظاهرة هي ذات نظام كلي هي الأُخرى. إنَّ كلَّ لحظة من علاقة ما، هي جزء صغير داخلٌ في نسيج الخريطة الكاملة التي تتغيّر وتتحوّل.

من أجل رؤية طريقة عمل هذا، أعطِ الإجابة الأولى التي تخطر في ذهنك عندما تقرأ العبارات التالية:

أحبتني والدتي بالقدر الكافي.	نعم	لا
أنا مسرور لأنَّني حظيت بأب كأبي.	نعم	لا

أثق في المكان الذي أنا فيه الآن.	نعم	لا
علاقتي الحالية في مكان جيد جداً.	نعم	لا
لدي صديق جيد أرتبط معه ارتباطاً وثيقاً.	نعم	لا
أحب كوني عاطفياً.	نعم	لا
أميل إلى إظهار مشاعري.	نعم	لا
يثق بي الآخرون ويأتمنونني.	نعم	لا
أنا أرعى الآخرين.	نعم	لا
أشعر أنَّني منتمي.	نعم	لا

ليس ثمَّة إجابات صحيحة أو خاطئة على هذه العبارات. إلَّا أنَّه في حال أجبتَ بسرعة دون التوقف قليلاً لإعطاء ما تعتقد أنَّها الإجابة "الصحيحة"، ستكون إجاباتك حينئذ صادرة مباشرة من خارطة العلاقات والحُبّ الداخلية لديك. رُبّما تُسعدك إجاباتك ورُبّما تصدمك، وسوف نُبين لك كيف تُطوّر خارطتك الداخلية بعدة وسائل. كُن على علم هنا أنَّه من المحتمل أن تكون إحدى الصور الداخلية التي لم يسبق لك أن فكرت فيها، مؤثرة فيك، ليس على نحو عرضي، وإنَّما بوصفها قصة تروي حقيقة مَن تكونه، وتتعلّق بالإنسان ككل.

قد يتكهن نهج النظام الكلي بأنَّ للحب، أو فقدانه، تأثيرات عديدة، وهو كذلك بالفعل. وفق مصطلحات الكيمياء الحيوية، يحدث عدد من التغييرات الهامة عندما يقع المرء في الحُبّ. ترتفع مستويات بعض المواد الكيميائية العصبية في الدماغ مثل الدوبامين والسيروتونين، فضلاً عن هرمونات مثل الكورتيزول والهرمون المحفز للجريب. إنَّها التغيرات المبكرة للوقوع في الحُبّ. من قبيل المفارقة أنَّ الأخيرين هما مؤشران على التوتر الناتج عن الإثارة بين الجنسين. بعبارة أُخرى، هناك أساس كيميائي لكون الحُبّ الشاعري يجلب البهجة والألم. لقد عرف "شكسبير" بحدسه إحدى حقائق العلوم العصبية في مسرحية "حلم ليلة منتصف الصيف" حيث قال في بيته الشهير: "لم تسر سيرة الحُبّ الحقيقي بسلاسة أبداً". أمَّا الأمر الأشد جذباً فهو أنَّ مستويات التيستوستيرون تنخفض لدى الرجال وترتفع لدى النساء فيما نتقدم في العمر، مسفرة عن تغيرات في المزاج تجعل من فردين مختلفين في الجنس متشابهين بعض الشيء.

أمَّا التأثيرات بعيدة المدى، فهي تأثيرات الحُبّ المحتملة على استجابة الشفاء. إنَّ مدى جودة عمل جهازك المناعي هي عامل مُهمّ، ومن المُوثق جيداً أنَّ العواطف تُغيّر النظام المناعي. لقد قام الطبيبان جانيس كيكولت-غلاسر ورونالد غلاسر بدراسة أزواج مرَّ على زواجهم زمن

طويل، بمعدل 42 عاماً، ووجدا أنَّ أولئك الذين كانوا يتجادلون باستمرار عانوا انخفاضاً في الاستجابة المناعية. إن بدا هذا الاكتشاف تعقيباً حزيناً على الزواج طويل الأمد، فإنَّ النتائج ذاتها تحدث بسرعة كبيرة أيضاً. أظهرَت دراسة أُجريَت على أزواج في شهر العسل أنَّ العرسان الجدد الذين أظهروا سلوكاً عدائياً وسلبياً عندما طُلب منهم التحدث في موضوع المشكلات الزوجية، يُعانون من استجابة مناعية منخفضة.

الآن، وبما أنَّك قرأتَ هذا القدر، فلن تُفاجأ من أنَّ الجسم يستجيب إلى العواطف الإيجابية والسلبية، ولكنَّ سرعة هذه الاستجابة قد تُفاجئك. طلبَت دراسة رائدة قام بها عالم النفس ديفيد ماكليلاند وفريقه من جامعة "هارفارد" من الطلاب مشاهدة فيلم يعرض العمل الذي قامَت به الأم تيريزا، الراهبة الكاثوليكية التي اكتسبَت شهرة عالمية لاهتمامها بالأطفال الأشد فقراً والمُتخلى عنهم، في الأحياء الفقيرة من كالكوتا. "قامَت مجموعة مرجعية بمشاهدة فيلم وثائقي حيادي حول موضوع مختلف". وسطياً، أظهر الطلاب الذين شاهدوا فيلم الأم تيريزا ارتفاعاً في مستويات الأجسام المضادة على الفور، يُصاحبه مقاييس إجهاد منخفضة مثل ضغط الدم المنخفض.

إنَّ هذه النتيجة مثيرة للإعجاب لأنَّها تُظهر مدى استجابة الجسم للتجارب العاطفية هنا والآن، ولكن تساءل ماكليلاند عن سبب انخفاض الاستجابة المناعية عند بعض هؤلاء الطلاب لدى مشاهدة أعمال البر للأم تيريزا. كمتابعة، عُرض على جميع أفراد مجموعة الدراسة الأولى صورة لزوجين يجلسان على مقعد إلى جانب نهر. عندما طُلب من الطلاب كتابة قصة عن الزوجين، وصفهما البعض بأنَّهما محبان، ومحترمان وداعمان لبعضهما، في حين كتب آخرون قصصاً مختلفة للغاية كان فيها الزوجان تعيسين ومتلاعبين ومخادعين. حدث أنَّ الطلاب الذين أظهروا أكبر انخفاض في الاستجابة المناعية في الدراسة الأولى هم أنفسهم مَن كتب القصص السلبية في الدراسة المكمِّلة. إنَّ المعنى المتضمن مُهمّ للغاية: تُحدد الأفكار الراسخة التي نحملها في داخلنا، ماهية العلاقات في نهاية المطاف، حتى عندما لا تكون تلك الأفكار متماشية مع الحقيقة. إنَّها تفرض تفسيرها الخاص عنوة بدلاً عن ذلك.

بالعودة إلى "باتريك"، فقد دخل وصديقته فران في المرحلة الأولى من الحُبّ الشاعري، والتي تُسمّى الافتتان. في تلك الحالة، يكون كلُّ ما يتعلق بالحُبّ قوياً إلى درجة تجعل الواقع يتغيّر. إنَّ حبيبك هو أجمل إنسان في الدنيا، وفي حضرة مَن تُحب تعيش في الجنة، وتحت تأثير تعويذة الحُبّ، يبدو العالم بأكمله أكثر إشراقاً ويعمره أناس رائعون. بالنسبة إلى العقلانيين المتشددين، هذه محض أوهام. في واقع الحال، فإنَّ الافتتان أمر مؤقت، تخبو نشوته، تاركة المجال في حال كان المرء محظوظاً، لمراحل حُبّ أكثر استقراراً. في هذه المراحل المتقدمة، فإنَّ المواد الكيميائية العصبية الأُخرى، مثل الإندورفين "المهدئات الطبيعية"، أوكسيتوسين، فاسوبريسين تقوم بإتباع أنماط متوقعة استجابة إلى إقبال وإدبار العشاق، ولكن هل الوقوع في الحُبّ هو محض مجموعة من التجارب الكيميائية؟

هناك عامل هام لا يأخذه العقلانيون في عين الاعتبار. يمنح الوقوع في الحُبّ نظرة أكثر واقعية للحياة من خلال جعلنا نتواصل مع ذاتنا الحقيقية. إنَّنا نقع عرضاً ومؤقتاً في حالة من الإدراك المُوسّع الذي يُشيد به الشعراء الصوفيون العظماء والذين يربطون الحُبّ البشري المكثف بالحُبّ الإلهي. يقول الشاعر الفارسي المُحبوب الرومي منتشياً:

يا الله، قد اكتشفتُ الحُبّ!

كم هو رائع، حسن، وجميل!

أُقدّم تحيتي

إلى روح العشق التي هاجَت وأثارَت هذا الكون بأسره

وكلَّ ما يحتويه.

لا ريب أنَّ الحُبّ يستطيع التوسّع حتى هذا البُعد الأسمى، حيث يُشفى الإنسان بالكامل بالطريقة الأكثر عمقاً. لا يُمكن إنكار الصلة بين الجسم والتفكير، ولكن ينطبق ذلك أيضاً على لحظة يومية من الوقوع في الحُبّ. تندرج التجارب التالية ضمن الحُبّ أينما تمّ الشعور به.

الشعور بالتجدد.

العلاقات على مستوى القلب.

الشعور بالحماية والأمان.

مشاعر البهجة، الانتعاش، والارتقاء.

قلبٌ أكثر انفتاحاً، ويُبدي الشفقة والتعاطف تجاه الآخرين.

الشعور بأنَّك أخفّ جسدياً.

الإحساس بالطاقة أو بنور يسري عبر الجسم.

ليس هناك تفاوت هنا بين ما قد يصفه قديس ما، وبين ما يصفه إنسان مثل "باتريك" يكتشف الحُبّ لأول مرة. لم يستمرّ هو وفران كشريكين أكثر من سنة. كحال كلِّ مَن مروا بمرحلة الافتتان، فكان للأنا المزيفة لدى كلٍّ منهما حاجات تختلف عما هي لدى الآخر. إنَّ الانخراط في الحُبّ في الوقت نفسه الذي نتفاوض فيه مع مطالب "أنا، نفسي، وذاتي" يفرض تحدياته الخاصة. إلَّا أنَّ باتريك تعلَّم الدرس الأعظم قيمة في حياته، وهو أنَّه محبوب، وفوق هذا، أنَّه قادر على أن يُحب.

إنَّ البشر ليسوا رجال آليين حيويين. إنَّنا نعيش من أجل معنى، ومن أجل القيمة الشخصية في كلِّ تجربة. يقوم الجسم بعملية الاستقلاب مع تجاربنا، وإرسال الرسالة إلى كلِّ خلية من الخلايا، بينما يقوم الذهن على صعيده الخاص، بمعالجة التجربة فيما يخصُّ الأحاسيس، الصور، الأفكار، والمشاعر. لا شيء يدمج آثار النهج الكلي للحُبّ وفقدانه مثل قلب الإنسان، والذي لا بُدَّ من أن نفهم أنَّه يتعدى كونه عضواً فيزيائياً.

القلب من منظور إجمالي

يُقدم القلب أحد أفضل الأمثلة على أنَّ نهج النظام الكلي هو الأكثر منطقية. إنَّ مرض

القلب هو السبب الرئيس في وفيات الرجال والنساء في هذه البلاد، الأمر الذي يجعله الهدف الأساسي عند السعي إلى أسلوب حياة شافٍ. إنَّ قلبك شديد الاستجابة لما تشعر به عاطفياً وجسدياً. يكاد لا يكون هناك خيار تتخذه إلَّا ويكون لقلبك دراية به.

إلَّا أنَّ قلة من الناس تعي هذا الأمر حقاً، وما لم يشعروا بعارض مُقلق مثل ألم في الصدر، فلن يُفكروا في صحة القلب في الدرجة الأولى، إلَّا فيما يتعلق بالتمارين التي ترفع معدل ضربات القلب في النادي الرياضي. تكتسب الاضطرابات الأُخرى، مثل سرطان الثدي، شهرة أكبر وتُولد خوفاً أكبر بين النساء، ولكنَّ هذا التصور لا يتوافق إحصائياً مع الحالة الراهنة. من بين إجمالي وفيات النساء الأمريكيات كلَّ عام، تكون الوفيات الناجمة عن سرطان الثدي واحدة من بين كلِّ 31، بينما تكون الوفيات الناتجة عن أمراض القلب هي واحدة من بين كلِّ ثلاثة. إنَّ الاكتئاب والقلق مرتبطان بالخطر المتزايد للإصابة بالنوبات القلبية التي يُحدثها التمرين. في المقابل، ترتبط المستويات المرتفعة للعواطف الإيجابية بانخفاض الخطر. إنَّ التمتع بسلامة القلب أمر هام، إلَّا أنَّ هذا العضو الفيزيائي ليس إلَّا جزءاً من الحكاية في نهج النظام الكلي. يرتبط الجزء الباقي بمواقف المرء ونظرته.

حتى لو كان أحدهم يرى أنَّ النهج الجسدي البحت كافٍ، فإنَّ ذاك الجانب من المعادلة ليس مفهوماً تماماً. على سبيل المثال، قامَت دراسة أُجريَت في بداية الخمسينيات بمعاينة قلوب جنود شبان ممَّن أُصيبوا في الحرب الكورية. كانَت "أميركا" قد بدأَت تعي للتو آفة الأزمات القلبية التي كانَت تُصيب الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين الأربعين والستين، وكان الجميع يجهل سبب الارتفاع المقلق للنوبات القلبية المبكرة. لم تكن صيحة إلقاء اللوم في الدرجة الأولى على الكولسترول قد بدأَت بعد، ولم يكن هناك أدوية مثل عقار الستاتين المنظم للكولسترول من أجل منع حدوث أمراض القلب.

في هذه البيئة المُربكة، تروي قلوب الجنود الشبان حكاية سوداوية، فقد أظهرَت نسبة عالية منهم وجود لويحات ضخمة تسدُّ شرايينهم التاجية، وهذه اللويحات عبارة عن دهون قاسية ممزوجة مع معادن ودم مُتكتل، يُمكن لها أن تُعيق إمداد القلب بالأوكسجين. عندما يكون أحد الشرايين مخنوقاً تُصاب عضلة القلب باختلاجات، معرضة إياها لنوبة قلبية خطيرة. كان يُعتقد أنَّ تشكل اللويحات يستغرق عقوداً من الزمن، فيزيد تدريجياً من خطر الفشل القلبي.

إلا أنَّ هؤلاء الرجال كانوا في بدايات العشرينيات من عمرهم، وكانَت شرايينهم أحياناً مسدودة على نحو سيء يُشبه حال شرايين الرجال الأكبر سناً مَّمن يُعانون من أمراض القلب. كيف حدث ذلك؟ على الدرجة نفسها من الغموض، لماذا انتظر القلب حتى يبلغ الرجل الأربعين من عمره لتحدث النوبة القلبية؟ لا تزال هذه الأسئلة تفتقر إلى الأجوبة اليوم. إنَّ العلاقة بين اللويحات الشريانية وكلِّ العوامل المحتملة التي يمكن أن تُسببها، مثل النظام الغذائي، دهون الدم، الإجهاد النفسي، المورثات، والتغيرات المجهرية في جدران أوعية الدم التاجية، في غاية التعقيد.

كانَت الحقيقة الأوضح هي أنَّه لم يكن لدى الجنود ولا الأطباء الذين أجروا لهم الكشف الطبي البدني دليل على أنَّ أمراً خطيراً كان يحدث. "لم تظهر الاختبارات المتطورة مثل تصوير الأوعية إلا بعد عقود مستقبلاً". يظهر ألم الصدر التقليدي المرتبط بمرض القلب، والمعروف باسم الذبحة الصدرية، في مرحلة متقدمة من اللعبة، كما أنَّه من الممكن أن تكون الشرايين مسدودة دون

الإحساس بالألم، وفي حالات مماثلة، تحدث النوبة القلبية على حين غفلة. لا بُدَّ من إتباع أسلوب حياة شافٍ سواء كان هناك ألم أم لا.

حتى مع وجود الكثير من الأسئلة المفتوحة، ما إن يتمّ تشخيص مرض القلب، بعد زيارة قصيرة إلى طبيب أمراض القلب، ومجموعة من الفحوصات، حتى تكون الخطوة النموذجية الأولى هي وصفة طبية لعقاقير تُحارب ارتفاع مستوى الكولسترول، أو ضغط الدم المرتفع. يتمّ توجيه الدعم اللفظي إلى تغيير أسلوب الحياة، وأحياناً لا يكون الأمر كذلك. إنَّ الحافز الذي يدفع المريض إلى إتباع نظام غذائي وممارسة التمارين ليس قوياً عموماً في الأساس. من الصعوبة بمكان تغيير عادات تأصلَت عمراً. إن بقيَت حالة المريض تسوء، فإنَّ القيام بإجراء جراحي يلوح في الأفق. إنَّ التدخلين الأكثر شيوعاً هما القسطرة وطُعْمُ مَجازة الشريان التاجي. فيما يلي لمحة مختصرة عن التدخل "الأبسط" وهو القسطرة، والتي يخضع لها أكثر من 600 ألف مريض سنوياً في الولايات المتحدة الأمريكية.

القسطرة: هل هي سلبية أكثر منها إيجابية؟

ما هي؟ تتضمن القسطرة إدخال بالون صغير في شريان القلب المسدود من أجل توسيع الشريان. تعتمد النظرية على أنَّه من خلال فتح الشريان، يتمّ السماح بتدفّق أفضل للدم إلى القلب، ممَّا يُقلل خطر النوبة القلبية. عادة ما يتمّ إدخال شبكة أسلاك "أنبوب قصير ورفيع" لإبقاء الشريان مفتوحاً بعد الجراحة. إنَّ الخطر المتدني نسبياً للقسطرة قد ساعد على زيادة عدد العمليات على نحو كبير من 133،000عملية عام 1986 إلى أكثر من مليون عملية سنوياً بحلول القرن الحادي والعشرين، وأسفر عن صناعة تصل عائداتها إلى مئة مليار دولار في حال أضفنا جراحة المَجازَة القلبية. إلَّا أنَّ القسطرة تمتلك إيجابيات وسلبيات حالها حال جميع التدخلات الجراحية.

الإيجابيات: ليست تدخلاً خطيراً بدنياً، فهي تتضمّن إدخال بالون عبر سلك متناهي الصغر إلى الشريان. في أحيان كثيرة، لا يكون أمام المرء خيار آخر للنجاة سوى هذه العملية، بعد نوبة قلبية مثلاً.

القسطرة سريعة، والإزعاج الذي تتسبب به محتمل.

بعد ليلة من المراقبة في المستشفى يكون التعافي سريعاً. يستأنف المرضى عموماً أسلوب حياتهم المألوف.

غالباً ما يتم تحقيق الهدف الرئيس للقسطرة، وهو جعل مرضى القلب يشعرون بالتحسّن من خلال تخفيف ألم الصدر أو تأمين راحة نفسية من القلق.

السلبيات: لا تُشفي القسطرة المرض المستتر، والذي يستمرُّ في التقدم. غالباً ما يتوجّب تكرار الإجراء واستبدال الدعامة.

ليسَت الإطالة المهمة لمتوسط العمر المأمول للمريض هي الهدف عموماً، خاصة عندما يتعلّق الأمر بالمرضى المسنين. "هناك استثناء كبير في ظروف قاسية لدى المرضى

الذين عانوا مؤخراً من نوبة قلبية". لم تُظهر التجارب السريرية للقسطرة، والتي كانَت في بدايات التسعينيات من القرن الماضي، أيَّ فائدة للقسطرة الطوعية فيما يتعلّق بالبقاء على قيد الحياة مقارنة مع المعالجة بالأدوية.

يكمن الخطر الجدي والفوري في احتمال إزالة البالون للويحات الشريانية، ممَّا يُؤدي رُبّما إلى الإصابة بنوبة قلبية "أو إلى سكتة دماغية في حال تمّ وضع الدعامة في شريان سباتي مسدود في العنق"، والتي تحدث بنسبة 1 إلى 2 في المئة من الإجراءات. قد يتمزّق الشريان في حال تمَّ نفخ البالون أكثر من اللازم، كما تُوجد الكثير من احتمالات العدوى.

إنَّ القسطرة باهظة الثمن، وتتنوع أسعارها على نحو واسع، وغالباً لا تستحق النتائج تلك التكلفة. في محاضرة أُلقيَت عام 2008 في المؤتمر السنوي لجمعية القلب الأميركية "AHA" تمّ التوصل إلى نتيجة مفادها أنَّ القسطرة تُخفف ألم الصدر عند بعض مرضى القلب، ولكنّ "كلفتها تُعتبر باهظة عموماً ممَّا يمنع اعتبارها استراتيجية إدارية اعتيادية أولية". على الرغم من هذه النتيجة، يخضع أكثر من مليون أمريكي لزرع الدعامات سنوياً.

هناك تدخل أشد خطورة، وهو جراحة مَجازَة القلب، والتي تقتضي وصل المريض بمضخة خارجية للإبقاء على الدورة الدموية، بينما يخضع القلب إلى عملية. يفيض هذا عن جميع الأخطار التي تشتمل عليها القسطرة، وهو أكثر تكلفة حتى. لن نخوض في التفاصيل إلَّا لعرض بعض الأمور المهمة:

- إنَّ جراحة مجازة القلب أشدّ ألماً، وتستغرق وقتاً أطول حتى الوصول إلى الشفاء الكلي، ومع هذا فهي لا تزيد متوسط العمر المأمول للمريض إلَّا في حالات خاصة حيث يكون الشريان التاجي الرئيسي مسدوداً على نحو خطير.

- حتى عند ذلك، ولأنَّ قلة من المرضى يُراعون نصيحة تحسين أسلوب حياتهم، قد تبدأ اللويحات بإلحاق الأذى بالوعاء الدموي المطعّم في غضون أشهر قليلة. "إنَّ أول مريض أُجريت عليه عملية الطُّعم المَجازي بنجاح عام 1960 لم يسترح من أعراض الذبحة الصدرية إلَّا عاماً واحداً".

- تنبأ مخترعو الإجراء، خطأً، أنَّ المَجازَة الجراحية سوف تكون تدخلاً نادراً، يستفيد منه المرضى الذين يُواجهون خطر فشل القلب الوشيك. إلَّا أنَّه يتمّ في زماننا الحاضر إجراء أكثر من نصف مليون جراحة مَجازَة تاجية في هذه البلاد في كلِّ سنة.

من بين السلبيات الكثيرة التي تنطوي عليها القسطرة وجراحة مَجازَة القلب، فإنَّ أبرزها هي السلبية الأولى: لا تتم معالجة المرض المستتر. في ثمانينيَّات القرن الماضي، أظهرَت دراسات رائدة قام بها د. دين أورنيش في جامعة هارفارد للطب وعلى نحو حاسم أنَّه يُمكن للتغيرات الإيجابية في أسلوب الحياة أن تفعل أكثر من أجل الحيلولة دون مرض القلب، بل تستطيع شفاءه. إنَّ برنامج "أورنيش" للحمية الغذائية، وممارسة التمارين الرياضية، والتأمل، وتقليل الإجهاد، والذي كان يُعتبر برنامجاً ثورياً آنذاك، قد فتح بالفعل الشرايين التاجية المسدودة، وهو النجاح الأول من نوعه في التصدي لمرض القلب.

يبقى النهج المعتمد على أسلوب الحياة هو الطريقة المثبَتة الوحيدة في التصدي للويحات التي تُبطن الشرايين التاجية لدى المرضى الأكثر عرضة للإصابة بنوبات القلب. لقد تمَّ اعتبار اشتمال البرنامج على التأمل، أمراً جريئاً ومثيراً للجدل في أوانه، إذ كانَت مهنة الطب لا تزال تُضمر التحامل على التأمل باعتباره طقساً دينياً شرقياً يقتصر على فئة معينة، وبالتالي لا علاقة له بالطب "الحقيقي". أمَّا اليوم فقد بات من المقبول وصف التأمل كعلاج في حالات ضغط الدم المرتفع، والقلق، والأرق، واضطرابات أُخرى. إلَّا أنَّ برنامج أورنيش الأصلي كان صارماً تماماً، ويتطلب الالتزام بقواعد غذائية صارمة. على سبيل المثال، حدَّدت إحدى القواعد استهلاك الدسم بملعقتي طعام فقط في اليوم.

بالنسبة إلى الغالبية العظمى من الناس الذين لم يتمّ تشخيص إصابتهم بمرض القلب أو لم يُعانوا من نوبة قلبية، فإنَّ البحث عن أسلوب حياة مثالي، أسلوب يشفي ولا يمنع وحسب، لا يزال مفتوح النهاية. قام د.أورنيش بنشر الكثير من الكتب والمقالات التي تسبر موضوع الشفاء في ضوء علاقة الجسم مع التفكير. سوف يستمرُّ الطب في الفصل بين التفكير والجسم، ولكنَّنا كأفراد يسعون إلى الشفاء، لا نُطيق ذلك. قام البحث الأصلي المتعلق بأسلوب الحياة بهدم السدّ الفاصل بين التفكير والجسم، ولولاهما، لما كانَ لثورة النظام الكلي أن تحدث.

هناك حالات عاطفية مرتبطة بالقلب يُمكن لحياة كلٍّ منا الاستفادة منها:

التعاطف، والذي يجعلنا نشعر بما يشعر به الآخر.

الرحمة، والتي تُحفّزنا للتعبير عن الحُبّ والمودة.

التسامح، والذي يمسح ويُنظف السجل من الأحزان والجروح القديمة.

التضحية، والتي تسمح لنا بتقديم مصلحة الغير على مصلحتنا.

التفاني، والذي يُلهمنا احترام القيم العليا.

لا تُعدُّ أيُّ واحدة من هذه الحالات مصطلحاً في دراسة القلب وأمراضه، إلا أنَّ لها نتائج طبية. في الفصل القادم، سوف نكتشف كيف أنَّ الاكتشافات الحديثة تُحدث تحولاً في مسائل القلب. إلَّا أنَّنا نودُّ هنا تعزيز القيمة الشفائية للحُبّ. يتألق الناس عندما يشعرون أنَّهم محبوبون ويذبلون عندما لا يشعرون بذلك. يزيد الحُبّ من تقدير المرء لذاته، ممَّا يدفعه إلى الاعتناء بنفسه على نحو أفضل. يكسر الحُبّ من حدة التوتر، والقلق، والاكتئاب، الأمر الذي يُقلل من الالتهابات المزمنة ومن خطر الكثير من الاضطرابات المرتبطة مع التقدّم في السنّ، مثل أمراض القلب، والسكري، ومرض الزهايمر الذي تخصص فيه رودي. إنَّ الحُبّ حالة من الوعي، وليس خياراً من خيارات أسلوب الحياة. ليسَت الخيارات التي تقوم بها هي ما يهمُّ في نهاية المطاف، بل الوعي الذي يُبقي هذه الخيارات منخرطة في حالة دائمة من الشفاء.

الفصل الرابع

حبل نجاة للقلب

إنَّ حقيقة أنَّ العواطف تلعب دوراً في مرض القلب ليسَت إلَّا جزءاً من لوحة معقدة. في حين أنَّه للزكام الشائع سبب واحد، وهو الفيروس الأنفيّ، ولكن لا ينطبق الحال نفسه على مرض القلب التاجي CHD، فهو محاط بغمامة من عوامل الخطر، لا يلعب أيٌّ منها الدور الرئيس. يُمكن لشخصين أن يطورا مرض القلب أو يتجنباه عندما يُواجهان في ظاهر الأمر الأخطار نفسها. قد يُفاجئكم هذا، لأنَّه وفق لعبة توافق الكلمات تكون الكلمة الأولى التي تخطر في بال الناس عند التفكير في النوبة القلبية هي الكولسترول. تُنفق حملة الوقاية من النوبات القلبية مليارات الدولارات على العقاقير التي تُخفِّض مستويات الكولسترول في الدم. في مقابل البرنامج الذي لا يعتمد على العقاقير والذي يتصدى فعلياً لمرض القلب التاجي، والذي لا يزال قابلاً للتطبيق ويقوم د. أورنيش بدور ريادي فيه، فإنَّ نسبة المرضى الذين يتحولون إلى العقاقير بدلاً عنه، مرتفعة إلى حدّ كبير. إنَّ هدفنا هو إلهامكم السعي إلى أسلوب حياة شافٍ، ولكنَّ الناس معتادون على الاعتماد على الأطباء والعقاقير دون تفكير تقريباً. في حالة مرض القلب التاجي، ولم يكن التركيز على الكولسترول هو الحل التام على الإطلاق، لأنَّه لا يتصدى بالكامل لهذا الاضطراب المعقد.

تُبيِّن مجموعة عوامل الخطر التي تُحيط بمرض القلب التاجي، على أكمل وجه الميزات العظيمة لنهج النظام الكلي. إن كان قلبك يستجيب للأسلوب الذي تُدير به حياتك، بما في ذلك علاقاتك وحياتك العاطفية، يجب أن يكون الحفاظ على قلبك معافى، شاملاً تماماً. لنبدأ في وضع مخطط يُبين الكيفية التي تشكلَت وفقها غمامة المخاطر. كما ذكرنا في الفصل السابق، فإنَّ أحد أكبر الألغاز في التاريخ الطبي كان انتشار النوبات القلبية المبكرة والتي ضربَت "أمريكا" في خمسينيَّات القرن الماضي. كان يُنظر إلى مرض القلب على أنَّه أمر غير شائع تقريباً. لدى دخول القرن الجديد، صرَّح ويليام أوسلر من كلية الطبّ في جامعة جون هوبكنز، أنَّ الطبيب سوف يُواجه على الأرجح في ممارسته العامة حالة الذبحة الصدرية مرة واحدة في السنة. نقفز إلى خمسينيَّات القرن الماضي، حيث كان الأطباء يُعاينون مرضى، أغلبهم من الرجال، يشتكون من ألم الصدر وفق وتيرة أسبوعية أو يومية. في عام 1900، كانَت ذات الرئة هي السبب الرئيسي للموت في الولايات المتحدة الأمريكية، في زمن كان متوسط العمر المأمول هو 47، ومع حلول عام 1 كان مرض القلب قد احتل المرتبة الأولى، ولزمها منذ ذلك الحين، ووصل متوسط العمر المأمول إلى الستين عاماً.

ما الذي حدث بين الفترتين؟ التفسير الاعتيادي هو أنَّ الناس أصبحوا يعيشون فترة أطول، وأنَّ الإصابة بمرض القلب تزداد على نحو حاد مع التقدّم في السنّ. مع وجود أعمار أطول، تمَّت إماطة اللثام عن مرض طالما كان شائعاً. لعب تحسين مرافق الصرف الصحي دوراً رئيسياً في

السماح للناس بالعيش مدة أطول، وأدَّت نظرية الجراثيم المسؤولة عن الأمراض المعدية إلى وقاية أفضل. حتى عندما تمّ التقليل من الأمراض المعدية على نحو كبير من خلال تقديم المضادات الحيوية، وخاصةً البنسلين، لم يتنبأ أحد أنَّ الوفيات الناتجة عن النوبات القلبية لدى الرجال بين عمري الأربعين والستين، وهو المدى الذي يُعتبر سابقاً لأوانه، قد ترتفع لتصل إلى مستويات منذرة بالخطر بعد الحرب العالمية الثانية، لينتج عن ذلك وباء وصل ذروته في منتصف ستينيَّات القرن الماضي. منذ ذلك الوقت، انخفضَت حالات الوفاة الناجمة عن النوبات القلبية والسكتات الدماغية على نحو مطرد، على الرغم من أنَّ متوسط العمر المتوقع لنا استمرّ في الارتفاع.

غمامة من المخاطر

لم يكن الانخفاض الثابت في الوفيات الناجمة عن النوبات القلبية نتيجة التحكّم بنسبة الكولسترول وحسب. يُمكن تلخيص العوامل الأكثر أهمية سريعاً:

- كانَت كثير من النوبات القلبية ناتجة عن خمج القلب "التهاب الشغاف الحاد"، والذي يُمكن الكشف عنه من خلال فحوصات الدم أو الموجات فوق الصوتية، وعلاجه من خلال المضادات الحيوية. يُجادل بعض الباحثين أنَّ هذا العامل لعب الدور الرئيس في تخفيض الوفيات الناتجة عن النوبات القلبية.

- إنَّ تحسن العلاج في المستشفيات قد رفع من معدلات بقاء المريض على قيد الحياة بعد معاناته من نوبة قلبية.

- عند الجمع بين ما سبق، بات من المُمكن علاج المرضى الذين تمَّ الكشف عن التهابات القلب لديهم في المستشفيات، وهي بيئة أفضل للبقاء على قيد الحياة في حال أُصيبوا بنوبة قلبية جراء الالتهاب.

إنَّ ما يخفى على المرء هو رؤية تطور العوامل التي بدأَت تتراكم لتُشكّل غمامة من المخاطر، والتي يُمكن تخليصها بسهولة أيضاً:

- تم تعيين بول دادلي وايت، وهو طبيب قلب بارز من جامعة "هارفارد"، كطبيب خاص للرئيس "أيزنهاور" بعد أن عانى "أيزنهاور" من نوبة قلبية عام 1955. اعتقد وايت أنَّ التحول في النظام الغذائي الأمريكي كان السبب الرئيسي في انتشار النوبات القلبية. قبل الكساد العظيم وأثناءه، دفع الدخل المتدني معظم الأمريكيين إلى تناول كميات كبيرة من الخضار وقليل من اللحم. أمَّا مع الازدهار الذي أعقب الحرب فقد كان هناك ارتفاع لا سابق له في الأنظمة الغذائية المشبعة بالدهون والغنية باللحم.

- قام "وايت"، والذي يعود إليه الفضل في دفع عجلة الوقاية من النوبات القلبية، بالتأكيد على الفوائد الصحية لممارسة التمارين، لأنَّ الأمريكيين بدأوا يميلون إلى الكسل وكثرة الجلوس.

- كان هناك عاملٌ ثالث شدَّد عليه وايت، وهو التحكّم بالوزن.

- لاحقاً، وبما أنَّ الإجهاد بات مفهوماً على نحو أفضل، دخل مفهوم "الشخصية من

نوع "أ" الثقافة الشعبية. لقد تمَّ الربط بين النوبات القلبيةِ وسمات الشخصية من النوع "أ" والتي تتلخص في كونها كتومة للغاية، مُتطلبة، مندفعة، مهووسة بالكمال، على عكس الشخصية من النوع "ب"، والتي هي متقبِّلة، ومتساهلة عموماً، وأكثر ميلاً إلى الاسترخاء.

• دخلَت السميَّة الصورة عندما تمَّ التركيز على الآثار السيئة للتبغ. على الرغم من أنَّ سرطان الرئة كان الهدف الأولي، فقد تبيَّن كذلك مع مرور الوقت أنَّ التدخين يُهاجم بطانة الأوعية الدموية، بما في ذلك الشرايين التاجية.

• إنَّ الفجوة بين الرجال والنساء فيما يتعلّق بالنوبات القلبية تعود في جزء كبير منها إلى الدور الذي يلعبه الإستروجين في حماية النساء من مرض القلب حتى سنّ اليأس.

• تبيَّن أنَّ ارتفاع ضغط الدم يزيد من حدة مرض القلب من خلال الضغط على بطانة الشرايين التاجية، الأمر الذي يُؤدي إلى تفاقم الشقوق الصغيرة حيث تبدأ اللويحات الدهنية بأخذ مكان أولاً.

كما ترون، لا تقتصر غمامة المخاطر هذه على الكولسترول وحده، ويبدو من العجيب للوهلة الأولى أن يبرز عامل واحد في حميتنا الغذائية، وهو عنصر كيميائي ضروري جداً لبنية الخلية، باعتباره الشرير الوحيد. يُحبُّ المتهكمون المتأصلون لفت الانتباه إلى الأرباح الضخمة التي تُحققها شركات الأدوية التي تروِّج للعقاقير، أو عقلية "العصا السحرية" لدى الأمريكيين في بحثهم عن حبة دواء تحلُّ المشكلة في الحال، يُحرضهم تصميم الأطباء على وصف عقار مُخفض للكولسترول، وهم يعلمون أنَّ مرض القلب التاجي هو اضطراب معقد تتعدد سبل الوقاية منه.

إلَّا أنَّ التهكُّم لا يقود إلى حلول، والتي هي ما نبحث عنه هنا. يبقى التحكّم بعوامل الخطر هو المُهمّ. على الرغم من مشكلة عدم الامتثال، يتبع المزيد من الأمريكيين اليوم أسلوب حياة مفيد لصحة قلوبهم: فهم يُمارسون التمارين الرياضية بانتظام، ويستهلكون قدراً أقل من الدهون ومن السكر كذلك "تدور الشبهات اليوم حول أنَّ الأخير رُبّما يخلق خطراً أكبر من خطر الدهون المشبعة"، ويُمارسون التأمل واليوغا، ولا يُدخنون.

سوف نتكلّم عن تدابير الوقاية المعيارية هذه في فصل لاحق، بما في ذلك التعقيدات الشائكة للكولسترول. إلَّا أنَّ إعطاء الكولسترول دور الشرير، واعتبار تخفيض الكولسترول هو الدواء لكلِّ داء، ليس بالأمر الفعال. أشارَت العيادات الطبية في "أميركا الشمالية" عام 1994 بعد التحليل التجميعي "أي التحليل الذي يُعاين دراسات متعددة" لأربعة تجارب وقائية أولية كبيرة، أنَّه أصبح من الممكن توقع انخفاض بنسبة 24% من نوبات القلب غير المميتة و14% من نوبات القلب المميتة نتيجة العلاج المعتمد على خفض الكولسترول.

إنَّ إدماننا على عقارات "العصا السحرية" عنيد إلى درجة تصوير عقار معتدل النجاح كال- ستاتين على أنَّه الحل، وهو ينتمي إلى فئة العقاقير المخفِّضة للكولسترول والتي يتمّ الترويج لها على نطاق واسع، ويتضمن تعاطيه من قِبل ربع تعداد السكان الذين هم فوق سنّ الأربعين. لا بُدَّ من الإقرار أنَّه يُمكن للستاتين تقليل خطر الإصابة بالنوبة القلبية أو السكتة الدماغية على نحو ملحوظ. في عام 2016، زعم مقال في المجلة الطبية البريطانية المرموقة The Lancet أنَّ عقار ستاتين يمنع ثمانين ألف نوبة قلبية وسكتة دماغية سنوياً في المملكة المتحدة. إلَّا أنَّ الفرق بين

المخاطر النسبية والمطلقة يبقى خافياً عن الأنظار.

لنقُل أنَّ تقييماً للأخطار يُجريه طبيبك يُبيّن أنَّه من الممكن تخفيض خطر إصابتك بنوبة قلبية بنسبة 50 في المئة من خلال أخذ حبة دواء. يبدو ذلك مثيراً للإعجاب، ولكن في حال كانَت النسبة القصوى لخطر تعرضك إلى نوبة قلبية هي في الأصل عشرة في المئة فقط، فإنَّ خفضها إلى خمسة في المئة ليسَ أمراً ذا بال. تبدو عبارة "تخفيض إلى النصف" مؤثرة مقارنة مع "تخفيض إلى خمسة في المئة"، ولهذا تميل شركات الأدوية إلى إعطاء التحسّن النسبي للخطر وحسب. "بالنسبة إلى البعض، يُعتبر تقليل هذا الخطر النسبي أمراً أساسياً. في الواقع، يقوم رودي، والذي ينتمي إلى عائلة لها تاريخ طويل مع مرض القلب المبكر، بأخذ الستاتين كوقاية ضرورية من أجل الحفاظ على البروتين الدهني منخفض الكثافة LDL "أو ما يُعرف بالكوليسترول السيء" لديه تحت مستوى 60. يُمكن لتاريخ العائلة أن يُشير إلى خطر وراثي والذي لا يُمكن تلافيه بخلاف ذلك، إلَّا من خلال التدخل باستخدام عقار خافض للكوليسترول".

تُقدم الأبحاث الطبية وجهات نظر مختلفة لقاعدة البيانات ذاتها. في شهر كانون الثاني عام 20 يُقدم ديفيد إتش نيومان من مشفى القديس لوك روزفلت في مدينة نيويورك في رسالة إلى المجلة الطبية الإنجليزية الجديدة، مثالاً مدهشاً. كان الوسط الطبي قد شُجع حديثاً من قِبل تحليل تجميعي يُبين الفوائد المعتبرة لتناول الستاتين:

إنَّ القول بأنَّ مدى تخفيض الخطر النسبي للوفيات بمختلف أسبابها، هو بين عشرين وثلاثين في المئة، هو أمر غير دقيق، فقد كانَت نسبة تخفيض الخطر النسبي على امتداد خمس سنوات هي 12 في المئة. إنَّ هذا الرقم يعني أنَّه قد تمَّ تجنب حالة وفاة واحدة كلَّ سنة لكلِّ 417 مريضاً ممَّن يتعاطون عقار الستاتين، أو حالة من كلِّ 83 مريضاً بعد خمس سنوات من العلاج. كان أغلب المرضى موضوع البحث في هذا التحليل البُعدي قد أصيبوا بمرض الشريان التاجي، وكان معدل الوفيات بين الأفراد موضوع البحث في مجموعة الضبط هو 9،7 وهو معدل مرتفع للغاية.

إنَّ هذه الفائدة حقيقية، ولكنَّها قليلة، وهي أقلّ فعلياً بالنسبة إلى المرضى الأقل عرضة للخطر "أعني الغالبية العظمى من المرضى الذين يتمّ علاجهم حالياً بالستاتين". ينبغي مناقشة هذه الفائدة بصراحة مع المرضى كي يُدركوا فرصهم الفردية في الاستفادة من العلاج بعقاقير الستاتين، بناء على خطر مواجهتهم الوفاة خلال خمس سنوات، وفي ضوء الأخطار والتكاليف المعروفة لهذه العقاقير.

يُرحّب الجميع، أطباء وعامة على حدّ سواء، بالأخبار الجيدة المتعلقة بتخفيض خطر النوبات القلبية، ومن السهولة بمكان نسيان الفارق بين الخطر النسبي والخطر المطلق. حسب القيمة المطلقة، فإنَّ تقليل الخطر ليس كبيراً بالنسبة إلى المرضى الذين تمَّ تشخيص مرض القلب التاجي لديهم مسبقاً. على مدى خمس سنوات:

لم يجد 96 في المئة منهم فائدة تُذكر.

تمَّت إطالة عمر 1،2 في المئة منهم عبر إنقاذهم من أزمة قلبية قاتلة.

تمَّت مساعدة 2.6 في المئة منهم عبر منع تكرار النوبة القلبية.

تمَّت مساعدة 0.8 في المئة منهم عبر منع السكتة الدماغية.

تأذى 0.6 في المئة منهم بسبب تطويرهم لداء السكري.

تأذى 10 في المئة منهم بسبب حصول عطب في العضلة.

تتماشى هذه الاكتشافات مع النتائج العامة التي ترى أنَّ عقار الستاتين يُخفّض الخطر المطلق لدى أولئك الذين سبق وجود مرض القلب لديهم، بمعدل ثلاثة في المئة، والذي يختلف كثيراً عن التخفيض المُعلن عنه للخطر النسبي والذي كان عشرين في المئة.

تنصح "جمعية القلب الأمريكية" بأنَّ لتناول الستاتين فائدة عموماً. في سبيل دعم هذا، أظهر بحث شامل لمجلة The Lancet عام 2016 أنَّ العلاج بالستاتين يُقلل من خطر الحوادث الوعائية الأساسية، على سبيل المثال النوبات القلبية والسكتات الدماغية، من خلال تناول جرعات تدريجية تزداد سنوياً، وفي حال تمّ تناول العقار لمدة خمس سنوات. تُشير التقديرات الإجمالية إلى أنَّه في حال قام عشرة آلاف مريض بتخفيض مستوى كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة LDL بواسطة عقاقير الستاتين على مدى هذه السنوات الخمس، فسيتمّ منع ألف من الحوادث الوعائية، بعبارة أُخرى سيتمّ تحقيق فائدة أكيدة بنسبة 10 في المئة. بالنسبة إلى مَن لديهم تاريخ عائلي مثل رودي يتطلّب منهم إبقاء LDL منخفضاً، تُعتبر هذه الفائدة كافية لتبرير تناول العقار، ولكن هل تُعتبر كافية بالنسبة إلى أولئك الذين يُواجهون درجة خطورة أقل؟ تُفيد توصيات الحكومة الحالية أنَّه بعد تقييم الأخطار مع طبيبك، ينبغي عليك تناول الستاتين في حال تجاوز خطر الإصابة بمرض القلب العشرة في المئة، وكان عمرك يتراوح بين الأربعين والخامسة والسبعين.

على الرغم من القبول به باعتباره المعيار الذهبي في تخفيض الكولسترول، إلَّا أنَّ الستاتين ليس مضموناً بأيِّ حال من الأحوال. لقد تمّ نشر دراستين تقولان إنَّ تكلس اللويحات قد ازداد فعلياً لدى متناولي عقار الـستاتين، الأمر الذي تسبب في تطوّر مرض القلب لديهم بوتيرة أسرع. في إحدى الدراسات التي نُشرتْ في مجلة تصلب الشرايين Atherosclerosis، والتي أُجريَت على 6،600 رجلاً ممَّن لم يتمّ تشخيصهم سابقاً بمرض القلب التاجي، كان انتشار ومقدار اللويحات المتكلسة لديهم أعلى بنسبة 52 في المئة منها لدى أولئك غير المتعاطين للعقار. قد يتفاعل عقار الستاتين كذلك مع أدوية ضغط الدم ومميعات الدم الشائعة، بالإضافة إلى المضادات الحيوية. ينبغي على النساء في عمر الإنجاب واللاتي يتعاطين عقار الستاتين أخذ حبوب منع الحمل في وقت متزامن، وإلَّا فسوف يُواجهن خطر تسبب الستاتين بتشوهات خلقية لدى المواليد.

لندع جانباً جدوى تناول الستاتين على مدى خمس سنوات، وأخذ التكاليف والتأثيرات الجانبية المحتملة في عين الاعتبار "الألم العضلي أمر شائع ويزداد مع التقدم في السن أو عند تناول أدوية قلب أُخرى". هناك إحصائية أكثر أهمية لا يُدركها عموم الناس: لا يُشير الستاتين بالضرورة إلى أنَّك سوف تعيش أطول، فقد وجد تحليل تجميعي قام به د.كوزيك راي وزملاؤه، وتمَّ نشره في مجلة أرشيف الطب الباطني Archives of Internal Medicine في عام 2010، أنَّه ليس للستاتين تأثير على معدلات الوفاة الناجمة عن كافة الأسباب. يعمل الستاتين على التحكم بأحد عوامل الخطر: فهو يُقلل من مستويات الكولسترول في البروتين الدهني منخفض الكثافة

LDLداخل مجرى الدم، والذي يُعتبر الكولسترول "السيئ". إلَّا أنَّه لم يتبيَّن أنَّ لمستويات البروتين الدهني منخفض الكثافة LDL تأثير ملحوظ على طول عمر الإنسان. لا بُدَّ للمرء أن يأخذ في عين الاعتبار الكثير من العوامل الأُخرى، كالالتهاب وقابلية التكلس.

لا ريب أنَّ غمامة مخاطر مرض القلب التاجي مُحيِّرة، فهي لا تُعطي إلَّا دلالة بسيطة على أيِّ المخاطر هو المفتاح، فيما أنت بصدد القيام بخيارات أسلوب الحياة. هل هو الكولسترول في حميتك أم هو الإجهاد في العمل؟ هل هو الجلوس أمام الحاسوب طيلة اليوم أم حمل وزن زائد؟ كما أنَّ غمامة المخاطر لا تمدُّ يد العون فيما يخصُّ عاملاً حاسماً آخر، وهو أنَّ الناس مع تقدمهم في السنّ، ودخولهم إلى العقود العمرية الأخطر بالنسبة إلى مرض القلب، يميلون كذلك إلى تقليل الجهود التي يبذلونها في ممارسة التمارين، وإتباع نظام غذائي صحي، والمحافظة على الوزن المناسب. "أفاد استطلاع غالوب للرأي لعام 2015 شمل 335،000 أمريكي بالغ، أنَّ 51،6 في المئة منهم قالوا إنَّهم يُمارسون التمارين ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل ولمدة ثلاثين دقيقة. إلَّا أنَّ هذا لا يُرضي توصيات الحكومة، والتي تنصح بتخصيص 150 دقيقة أسبوعياً من النشاط البدني ما بين معتدل ومكثف، إضافة إلى القيام بجلستين أو أكثر من جلسات تمارين بناء القوى والتي تُمرن مجموعات العضلات الأساسية، ولكن لم يلتزم إلَّا عشرين في المئة فقط من البالغين بهذا الكمّ المثالي، وذلك وفقاً لقاعدة البيانات الحالية لدى مراكز مراقبة الأمراض. كان عمر الأفراد الذي يميلون أكثر من غيرهم إلى ممارسة التمارين يتراوح بين 18- 26، وكان دخلهم يتعدى تسعين ألف دولار في السنة، وكانوا يعيشون في الولايات الغربية، وكانوا من الذكور. كان اثنان فقط من أصل خمسة من الأشخاص البدينين يتمرنون ثلاثة أيام في الأسبوع على الأقل".

نودُّ من خلال نظام النهج الكلي أن نُبدد غمامة المخاطر وحيرتها. دعونا بداية نكفُّ عن عزل القلب كما لو أنَّه عضو هش ينبغي أن نقلق بشأنه على الدوام. إنَّ الصورة الأوسع مختلفة تماماً. حسب إحصاءات من الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا، فإنَّ مَن بلغ الخامسة والستين من عمره سوف يعيش وسطياً تسعة عشر أو عشرين عاماً آخر. ينطبق هذا المعدل على كلٍّ من الرجال والنساء، ولكنَّه يتأثر بشدة في حال كان المرء فقيراً، مُدخناً، أو يتبع خلافاً لذلك أسلوب حياة غير صحي. إلا أنَّك إذا قمت بطرح سؤال ثاني، وهو كم عاماً من هذه الأعوام الممتدة سوف يكون متمتعاً بالصحة، ستكون الإجابة صادمة: حوالي النصف. يتطلّع الرجل الذي يبلغ الخامسة والستين من عمره عادة إلى أحد عشرة سنة من الحياة الصحيَّة، وتتطلّع المرأة ذات الخمسة وستين عاماً من العمر إلى أقل من ذلك بقليل. إنَّ مصطلح صحي خاضع لتعريفات متنوعة، إلا أنَّ هذه الصورة الإجمالية هي نتيجة عقد من حياة ذات نوعية متدنية. في النتيجة، ذلك ما نحتاجه من أجل التحسّن والوقاية. إنَّ نهجاً شافياً للقلب لا يحيد عن الهدف الأكبر ألا وهو عافية الحياة.

معدل تغير ضربات القلب HRV

نحن في حاجة إلى أرض أشد صلابة إن كنا نُريد إيجاد شفاء يُفيد النظام بأكمله. لنبدأ بمقياس يُعرف بتغير معدل ضربات القلب. إنَّ الصوت النمطي لضربات القلب هو قرع ثابت على إيقاع ضربة خفيفة تتبعها ضربة قوية: لاب داب، لاب داب. في الواقع، إنَّ القلب السليم مرن ويُغيِّر إيقاعه تبعاً للموقف. إنَّ الضربات العنيفة المتتالية لقلب عداء السباق الطويل "الماراثون" تختلف إلى حدّ كبير عن ضربات القلب التي تقترب من التوقّف لدى ممارس "يوغا" هندي في أثناء التأمل العميق. وفق مستوى أكثر دقة، يستجيب قلبك إلى التنبيه الناجم عن الضغوط اليومية،

وحتى أكثرها ثانوية. في حال شعرتَ بالتوتر، يُصبح نبض قلبك أشبه بقرع منتظم، سريع ومتساوي البعد. وفق المصطلحات الطبية، يعني هذا أنَّ معدل تغيّر ضربات قلبك HRV منخفض، وهو أمر غير مُستحب. لدى مرضى السكري، يكون معدل تغير ضربات القلب المنخفض مقترناً بصحة قلب متدنية، حتى أنَّه قد يزيد من خطر الوفاة المفاجئة بالسكتة القلبية.

يكون مُعدل تغيّر ضربات القلب HRV مرتفعاً عندما يستجيب القلب ضمن مدى مرن من الضربات الأسرع أو الأبطأ تبعاً لما يحدث في الجسم المرتبط مع التفكير. يخفق القلب البشري من تلقاء نفسه حوالي مئة خفقة في الدقيقة، ولكنَّ تأثير الجهاز العصبي الذاتي، وهو المسؤول عن العمليات اللاواعية في الجسم، يقوم بتقليل الخفقات إلى حوالي سبعين خفقة في الدقيقة، وهو معدل استرخاء مستحب وسطياً، إلَّا أنَّ الجهاز العصبي يُثبت أنَّه الحاسم في نهاية المطاف.

عندما يكون مُعدّل تغير ضربات القلب HRV مرتفعاً، يكون الجهاز العصبي الذاتي متوازناً. عموماً يتمُّ الإبقاء على الإشارات التي قد تُسبب ردود فعل "المواجهة أو الهرب"، وردود فعل الإجهاد والتوتر، تحت مراقبة الإشارات التي تُعزز الراحة والاسترخاء. عندما يكون معدل تغير ضربات القلب HRV منخفضاً، فلا يُشير هذا إلى مشاكل قلبية وحسب، وإنَّما يُقدّم كذلك أدلة تشخيصية تتعلّق بالسرطان والسكري والسكتة الدماغية والزرق العيني، وغيرها. يغدو المدى البعيد لهذه التأثيرات محفزاً للطلاب الذين يدرسون الاستجابات اللاإرادية، إذ تستطيع التدخّل وإبطاء قلبك من خلال الضغط على عينيك، على سبيل المثال، أو تدليك الشرايين السباتية على أحد جانبي عنقك.

مع ظهور الأجهزة القابلة للارتداء لمراقبة ضغط الدم، ومعدل ضربات القلب، والإشارات الحيوية الأُخرى، يتبيَّن أنَّ معدل تغير ضربات القلب HRV هو أحد أفضل المقاييس التي تُشير إلى مدى توتر الإنسان. من خلال التنفّس البسيط والعميق أو بضع لحظات في التأمل، يستطيع الناس تحسين معدل تغير ضربات القلب HRV فيما هم يُخفّضون من استجابتهم للإجهاد. يُمكن لجهاز قابل للارتداء مراقبة التغيير والتحقق منه. في النتيجة، يندمج الواقع الذاتي والموضوعي سوياً، كما سبق وفعلا في اتحاد الجسم والتفكير.

لنقُل إنَّك متأخر على عملك وتهرع خارجاً من المنزل. إنَّه صباح بارد، تُشغِّل سيارتك، فلا تدور. في تلك اللحظة، يبدأ الواقع بجانبيه كليهما في التأثير. على الجانب الموضوعي هناك مُسبب خارجي للإجهاد "بطارية سيارتك الميتة"، الأمر الذي يُؤدّي إلى تغيّرات موضوعية في جسمك. على الأرجح سوف تتدخّل هرمونات الإجهاد مثل الأدرينالين والكورتيزول، وسوف يُظهر المركز العاطفي للدماغ، أي اللوزة، نشاطاً متصاعداً، قد يرتفع ضغط الدم لديك، ويزداد معدل ضربات القلب. إنَّ كلَّ هذا نمطي بالنسبة إلى استجابة جسمك للإجهاد، أمَّا على الجانب الذاتي فإنَّ نطاق ردود الفعل متنوع إلى درجة أنَّه من غير السهل التنبؤ بها. قد تُصاب بالذعر مثلاً، في حال كان هذا أسبوعك الثاني في العمل وبالتالي يكون تعرضك للطرد بمثابة مصيبة. من ناحية أُخرى، ربما تكون مالك الشركة فتعتبر ذلك مجرد متاعب ثانوية. خارج عالم الضغوط اليومية الصغيرة، فإنَّ الضغوط الأساسية التي تُغير حياة المرء تُثير كلَّ شيء بدءاً من الحزن والأسى، وصولاً إلى الخوف الشديد والاكتئاب والميول الانتحارية.

العجيب هو أنَّ النظام برمته حسّاس وفعّال إلى درجة أنَّه يتولّى الطيف بأكمله، ولكن في

العمق، فإنَّ العامل المحوري ذاتي. إنَّ أسلوبك في إدراك وتفسير الإجهاد الذي تتعرّض له، يُحدد مدى تأثيره فيك. قد تكون بطارية السيارة الميتة بداية لشيء كبير أو للاشيء على الإطلاق. كيف تتعامل إذن مع مقياس يعتمد بقدر كبير على حياتك الداخلية؟ إنَّه سؤال هامّ، لأنَّه حسب عوامل الخطر، يرتبط معدل تغيّر ضربات القلب HRV المنخفض بعدة اضطرابات نفسية وجسدية على حدّ سواء. باعتباره مؤشراً على المرض الذهني، يظهر معدل تغير ضربات القلب المنخفض في كلِّ مكان تقريباً، من الاكتئاب واضطراب القلق العام إلى اضطراب الكرب التالي للصدمة، واضطراب ثنائي القطب وانفصام الشخصية، حيث يكتوي القلب بألم التفكير. من الجانب البدني، يرتبط معدل تغيّر ضربات القلب HRV المنخفض بالالتهاب، فاتحاً المجال أمام نطاق واسع من الاضطرابات إلى درجة يكون فيها معدل تغير ضربات القلب المنخفض من جديد، مؤشراً على أمراض يبدو أنه لا علاقة لها ببعضها البعض، كالسرطان، والسكري، ومرض القلب.

واضح أنَّه من الجيد التمتع بمعدل تغيّر ضربات قلب معزز، وهذا أمر أكيد طبياً. إنَّ السبيل المباشر لتحقيق هذا هو من خلال التأمل والممارسات التأملية الأخرى، كما ذكرنا سابقاً. إن عدتّ إلى الرسم التوضيحي لسبل الجسم المرتبط مع التفكير أعلاه، فستُلاحظ أنَّ القلب موجود في منتصف المسافة بين الرسائل من "الأسفل إلى الأعلى" والمرسلة من المنطقة المعوية، والرسائل من "الأعلى إلى الأسفل" والتي يُرسلها الدماغ. بالنسبة إلى اختصاصي في علم وظائف الأعضاء الباحث عن جزء معين في تشريح الجسم يكون المسؤول عن إرسال الرسائل في الاتجاهين كليهما، فإنَّ ما يظهر له هو العصب المبهم، لذلك دعونا نُلقي نظرة أقرب عليه.

تنبيه العصب المُبهم

إنَّ كلمة vagus مشتقة من الكلمة اللاتينية التي تعني "يطوف"، وهو ما يفعله العصب المبهم. إنه أحد الأعصاب القحفية العشرة التي تتفرع مباشرة من الدماغ لتنتشر عبر الجسم. يطوف العصب المُبهم من الدماغ حتى الأمعاء، مع محطات على طول الطريق، عند القلب والرئتين في المقام الأول. إنَّ مسؤوليته الأساسية هي تنظيم القلب والرئة ووظائف الهضم. بصفته أطول عصب في الجسم فإنَّ للعصب المبهم فرعين أساسيين، أيمن وأيسر، يسير كلٌّ منهما نزولاً على أحد جانبي عنقك. نستطيع أن نقول إنَّ العصب المبهم متصل من الأحشاء وحتى الدماغ. تصدر الإشارات من المجهريات المعوية، أي البكتيريا التي تقطن في الأمعاء. إنَّ المورثات التي تحتويها المجهريات المعوية تفوق بـ- 200 مرة نظام المورثات البشري "4،000،000 في مقابل 20،000".

من بين الحقائق الكثيرة التي يُمكن ذكرها عن الأعصاب، هناك فارق مُهمّ وهو أنَّ بعض الأعصاب تُرسل إشارات من الدماغ "الأعصاب الصادرة"، بينما تُرسل أعصاب أخرى إشارات إلى الدماغ "الأعصاب الواردة". بسبب فروعه الصغيرة التي لا تُحصى والتي تصل تقريباً إلى كلِّ عضو من الأعضاء، فإنَّ العصب المُبهم مسؤول عن 80 إلى 90 في المئة من المثيرات الواردة. بلغة الحياة اليومية، هذا يعني أنَّ المعلومات الحسية، وخاصة تأثيرات الألم والإجهاد، المسافرة عبر طريق معلومات الجسم فائق السرعة تسير عبر هذا العصب. في النتيجة، عندما يكون نشاط العصب المبهم مُتدنياً، رُبّما تسير مجموعة من الأمور على غير ما يُرام، إذ يرتبط النشاط المنخفض بزيادة الوفيات بسبب العدوى، التهاب المفاصل الروماتيدي، الذئبة، متلازمة القولون المتهيج، الساركويد "اضطراب مجهول السبب يخلق عقد لمفاوية

متضخمة"، الصدمة، الاكتئاب، والإجهاد. إنَّ لتنبيه العصب المبهم تأثير آني على ضربات قلبك وعلى تقلّب معدل ضرباته.

أصبحتَ مع حلول الآن معتاداً على هذه القوائم الطويلة للأمراض التي تتخطّى حدود الجسم المرتبط مع التفكير. هنا، من الأهمية بمكان الإشارة إلى أنَّ العصب المُبهم طريق سريع ذو اتجاهين، فهو يُرسل الإشارات جيئة وذهاباً بين الأمعاء والدماغ. إنَّه يُنظم استجابة الأحشاء المرتبطة مع الدماغ، والتي بدورها قد تكون مُهمّة للغاية في الالتهاب. تُشير نتائج تمّ نشرها إلى أنَّ التأمل والممارسات التأملية المتنوعة قد تُحسّن الاستجابة المناعية من خلال تنبيه العصب المُبهم بطريقة تجعل الالتهاب ينخفض.

هناك دليل مغرٍ على إمكانية تنبيه العصب المبهم جسدياً. ينطوي هذا على زراعة جراحية لمولدة صغيرة تَعمل على البطارية بحجم ساعة اليد. عادةً ما يتمّ إجراء الزراعة في العيادات الخارجية، حيث يتمّ حشر الزرع تحت عظمة الترقوة اليسرى. يتمّ مدّ سلك عبر العنق حيث يمرّ الفرع الأيسر من العصب المُبهم نزولاً، بحيث يكون السلك ملتفاً حول العصب. عندما يتم تشغيل المولدة، وهناك العديد من الإعدادات التي تتراوح من المنخفض إلى الشديد، تقوم بإرسال نبضات كهربائية خفيفة تُحفّز العصب المُبهم.

إنَّ ما يُحير الذهن، وحسب ما يشهده التدريب الطبي المعتمد، هو مدى رحابة الفوائد المحتملة لتحفيز العصب المبهم VNS. في الوقت الراهن هناك ما لا يقل عن 32 اضطراب خاضع للبحث، مع إشارات على وجود نتائج إيجابية. إنَّها تبدأ بإدمان الكحول، عدم انتظام ضربات القلب "الرجفان الأذيني"، والتوحد، مروراً بقائمة من الأمراض الجسدية والنفسية المشتبه بها: كمرض القلب، واضطرابات المزاج مثل الاكتئاب والقلق، والعديد من الاضطرابات المعوية، والإدمان وحتى رُبّما فقدان الذاكرة ومرض الزهايمر. يُطوّق العصب "الجوال" الكثير من أجزاء الدماغ والجسد، ممَّا يعني ضمناً أنَّه من المُمكن أن يكون له تأثير شفائي شمولي.

صدر استنتاج متقدم حول العصب المُبهم من قِبل د. كيفن جيه. ترايسي، وهو جراح أعصاب وأخصائي في الطبّ الجزيئي. يملك د. ترايسي" وجهة نظر مفادها أنَّه لا بُدَّ أنَّ جهاز مناعة الجسم قد تطوّر من أجل الحفاظ على الاتزان البدني، أي التوازن الكليّ للجسم. عندما يحدث الالتهاب كجزء من استجابة مناعية عادية "المعروفة باسم الارتكاس الالتهابي"، يختلّ توازن الجسم، ليدخل في طور الشفاء. هناك مواد كيميائية محددة تُنظّم هذا الارتكاس، يتمّ التحكّم بها من نواة الخلايا. من العلامات الهامة على وجود الالتهاب، مجموعة كيميائية تُعرف بالسيتوكينات. من المعروف أنَّه بإمكان السيتوكينات الخروج عن معدلها الطبيعي، وعندما يحدث هذا، يطرأ الالتهاب الحاد أو المُزمن. يُمكن تشبيه ذلك بأنَّ الجسم يُضرم ناراً لا تخمد، وقد تستعر على نحو خطر.

لزمن طويل ساد الافتراض بأنَّ الجهاز المناعي يهتمُّ بالالتهاب الارتكاسي من تلقاء نفسه، ولكن في بدايات عام 2011 بيَّن د. ترايسي وزملاؤه أنَّ عنصراً كيميائياً دماغياً، أو ناقلاً عصبياً، يدعى أسيتيل كولين يشترك في تنظيم الكمية المنتجة من السيتوكين. لقد قاموا على وجه الخصوص، بالربط بين أسيتيل كولين والخلايا التائية الذاكرة في الطحال. إنَّ الطريق السريع الذي تسلكه هذه الرسائل هو العصب المبهم. "تمَّت كتابة نبذة عن ترايسي في مجلة "سانداي" العائدة ل- "نيويورك تايمز" في شهر أيار عام 2014 والتي تمّ وضع عنوان لها

بجدارة "هل يُمكن اختراق الجهاز المناعي؟"".

تابع "ترايسي" وفريقه عام 2012 إثبات الفائدة العلاجية لتحفيز العصب المبهم في ورقة تُبين تحسناً في أعراض التهاب المفاصل الروماتويدي والتي كانَت عصيَّة على العلاج التقليدي بالأدوية. فتحَت هذه النتيجة أبواب البحث في عدة مجالات على مصراعيها. على حين غرة، أصبح محور الدماغ المرتبط مع الأحشاء أحد أكثر المواضيع إثارة للحماس في الطبّ الداخلي. يخضع معيار الأمراض اليوم إلى مراجعة جذرية، ويتمّ توجيه هذه المراجعة على الدوام في اتجاه التكامل، واعتبار الجسم المرتبط مع التفكير نظاماً واحداً.

على سبيل المثال، يُعاني ملايين البشر من متلازمة القولون المتهيج، والمعروفة أيضاً بأسماء أُخرى شبيهة مثل القولون المتشنج، القولون العصبي، والتهاب القولون المخاطي. إنَّه مرض بائس، لا يُسبب ألماً مبرحاً في البطن وحركات معوية مضطربة وحسب، بل يُسبب ضيقاً نفسياً كذلك نتيجة عدم معرفة متى سوف تُهاجم هذه الأعراض غير المتوقعة. يتمُّ النظر إليها موضعياً كمشكلة معوية بحتة، تُظهر الأمعاء المهتاجة التهاباً يجعل منطقة الأمعاء فائقة الحساسية، إذ يُمكن لتحفيز ثانوي أن يُسفر عن التهاب حاد.

لقد تغيّر اليوم معيار المرض إثر اكتشاف أنَّه، وبواسطة العصب المبهم، هناك مناطق مختلفة من الدماغ معنية في الأمر، مثل القشرة الحسية الجسدية، الجزيرة، اللوزة، القشرة الحزامية الأمامية، والحُصين. تُشارك في ذلك كلٌّ من إشارات الأعصاب الصادرة والواردة على طول محور الدماغ المرتبط مع الأحشاء، وما أن يتمّ اللجوء إلى الدماغ حتى يكون هناك فرصة كبيرة للعواطف وردود فعل الإجهاد. يُساعد هذا على تفسير سبب تحويل كثيرين ممَّن يُعانون من متلازمة القولون العصبي إلى العلاج النفسي، ذلك أنَّ الخلل الوظيفي في نمط حياتهم اليومية يجعلهم قلقين ومكتئبين للغاية.

الآن وبعد أن علمنا بوجود إشارات دماغية شاذة لدى المرضى الذين يُعانون من تهيّج الأمعاء، لم يعُد فصل الجانبين الجسدي والنفسي لمرضهم منطقياً. إنَّ أحد الأسباب الرئيسة الداعية للتفاؤل في علاج هذا الاضطراب هو الزرع المنبه للعصب المُبهم، لأنَّ من شأنه تعزيز نشاط محور الدماغ المرتبط مع الأحشاء. تلوح في الأفق كذلك أجهزة قابلة للارتداء تُحفّز العصب المُبهم دون الحاجة إلى جراحة، إذ تقوم بإرسال نبضات كهربائية خفيفة عبر الجلد، حيث تتصل الأعصاب اتصالاً وثيقاً مع العصب المُبهم، كالمنطقة الواقعة حول الأذن مثلاً.

إنَّ العصب المُبهم مثال مقنع يدعم فكرة أنَّه ليس هناك سوى كيان واحد هو الجسم المرتبط مع التفكير، إنَّه في واقع الأمر، حبل نجاة للقلب، ويحمل رسائل الأحداث الجسدية والفكرية على حدّ سواء. هناك بديل غير نزاع إلى التعدي على الإطلاق، وهو التأمل، فقد أُثبتَ لمدة طويلة أنَّه يُخفف من استجابة الإجهاد. هناك إفادات يرويها متأملون يقولون فيها إنَّ أمعائهم المضطربة قد تحسنَت بعد شروعهم في التأمل. كان الاكتشاف السابق من نوعه، والذي يُفيد بأنَّ الدماغ يُؤثر على نحو مباشر في خلايا الجهاز المناعي، مذهلاً حتى بالنسبة إلى الخبراء في هذا المجال. ما انفكّ تدريب الكليات الطبية يضع الجهاز العصبي المركزي في حيِّز، وجهاز المناعة في حيِّز آخر. يُشتبه الآن في وجود العشرات من الخيارات المتعلقة بأسلوب الحياة والتي يُمكن لها أن تُحفز العصب المُبهم. يُضيف هذا قطعة حاسمة إلى أحجية الصور، والتي تُظهر أنَّ جهاز

المناعة مرتبط بالدماغ وليس نظاماً مستقلاً بذاته. إلا أنَّه ينبغي الّا تسحبنا كلُّ هذه الأدلة المادية في الاتجاه الخاطئ، إذ لا يتمّ التحكّم بالشفاء جسدياً وحسب، فالمفتاح هو الوعي.

الوعي والالتهاب

لا نكفُّ عن تكرار أنَّك لا تستطيع تغيير ما لا تُدرك. هناك رابط مفتاحي- والذي رُبّما يكون الإجابة النهائية، للكثير من الاضطرابات المزمنة، بما في ذلك مرض القلب التاجي CHD، والذي يبدو أمراً يصعب أو يستحيل إدراكه: ألا وهو الالتهاب. إنَّ الآثار المبدئية مجهرية الحجم فيما يخصُّ ما هو حاصل داخل القلب. يتطلّب هذا بعض التفسير الطبي. إنَّ السطح الأملس داخل شرايينك معروف بالبطانة. ليسَت البطانة ملساء تماماً على الرغم من سطحها الناعم. إنَهاّ فعالة ونشطة. تُفرز البطانة مواد كيميائية، على سبيل المثال، تطرد السموم التي تُلحق بها الأذى، مثل مخلفات التدخين. بخلاف أنابيب المياه، تتوسّع الأوعية الدموية وتنكمش لتعديل كمية الدم المُتدفّق عبرها. تُعتبر صلابة اللويحات التي تتفاقم لدى مرضى القلب مشكلة، إلّا أنَّ المشكلة المستترة هي تصلّب الشرايين.

مثلما تتجمّع الأوراق في مجرى مياه الأمطار في الخريف، عندما تبدأ بطانة الشرايين التاجية بتطوير الشقوق، تقوم أجزاء من الكولسترول الضار، أي البروتين الدهني منخفض الكثافة LDL الطافية بالاستقرار هناك، وتقسو الرواسب الدهنية بالتدريج مع تزايد التكلس وخثرات الدم متناهية الصغر. مع مرور الوقت، فإنَّ خلايا الدم البيضاء التي تهرع إلى التعامل مع الكولسترول الضار LDL داخل جدار الشريان، تُضيف هي الأُخرى إلى اللويحات. "لا يقتصر تصلّب الشرايين على الشرايين التاجية بل هو مرض منهجي. إذ غالباً ما يرتبط احتمال السكتات الدماغية مع وجود لويحات في الشريان السباتي في الرقبة". من المعروف أنَّ ارتفاع ضغط الدم والتدخين والمستويات المرتفعة لبروتين الدهني المنخفض الكثافة LDL هي من أسباب تشكل اللويحات.

إلّا أنَّ المرض لا يبدأ بسببها. على المستوى المجهري، إذ يبدو أنَّ الإشارات الأولى لتصلّب الشرايين تكون كخطوط دهنية في خلايا عضلة الشريان. تلتهب هذه الخطوط الدهنية فيما يبدو، ومن هناك تتطوّر الشقوق في بطانة الشريان. لا أحد يعلم أصل الخطوط الدهنية، ولكن يبدو أنَّه مع حلول وقت الوقاية التقليدية، يكون المرض قد تخطى بداياته بمراحل. إلا أنَّه ما بين الخطوط الدهنية والشقوق، هناك مذنب وحيد، يُمكن مهاجمته، ألا وهو الالتهاب. في الواقع، وفقاً لكلِّ ما نعرفه، يبدو هذا أفضل نهج لنظام كليّ.

إنَّ الالتهاب مشكلة ذات نظام كليّ بالكامل، إلّا أنّنا إذا لم نستطع الكشف عنها في حياتنا اليومية، فمن أين لنا أن نعرف ماذا نفعل؟ على عكس الاحمرار، الانتفاخ، والانزعاج في حالة الالتهاب الحاد "مثلاً، في منطقة تعرضت للحرق أو الجرح"، فإنَّ الالتهاب المزمن منخفض المستوى يُسبب القليل من الأعراض، إن وُجدَت. تظهر العلامات المنبِّهة على الالتهاب، وخاصة السيتوكينات، في جدران الشرايين المصابة بالتصلب. يُمكن للوعي أن يُشكل فارقاً هاماً في ميدان الإجهاد، والذي ثبت تماماً أنَّه يخلق الالتهاب.

يُخفف التأمل من الإجهاد من خلال العمل على مستوى الاستجابات اللاإرادية وغير الواعية في الدماغ. إلّا أنَّه ما إن تُصبح أكثر إدراكاً لذاتك، من خلال التأمل أو أيِّ سبيل آخر، حتى تبدأ في تعقب المدخلات السلبية التي تُبقي النظام بأكمله في استجابة إجهاد منخفضة. إنَّ القصة

الكيميائية معقدة، ولكنَّ سلسلة الأحداث المدمِّرة واضحة:

إجهاد ⟵ التهاب ⟵ تصلب الشرايين ⟵ مرض القلب التاجيCHD

لو حلَّ الوعي الذاتي مكان الحلقة الأولى في سلسلة الأحداث هذه، لكان بالإمكان منع باقي حلقات السلسلة أو التخفيف منها، الأمر الذي يجعل العلاج أسهل. قدمنا سابقاً، "انظر أعلاه"، بعض النصائح حول البقاء مُدركاً لذاتك في العمل. إلَّا أنَّه يُمكن لشتى أنواع الأمور حجب الوعي الذاتي. لنستخدم مكان العمل كمثال:

- يخلق ضغط مواعيد تسليم العمل مستوى من الإجهاد والذي يكون مزمناً، فنتأقلم معه من خلال دفعه بعيداً، حتى أنَّنا نصل في النهاية إلى جعله أمراً طبيعياً. إلَّا أنَّ خلايانا لا تملك الآلية هذه لدفع الأمور بعيداً، الأمر الذي يُؤدّي إلى تدميرها تدريجياً.

- يُعاني معدل تغيّر ضربات القلب تحت وطأة المطالب المستمرة ليوم عمل نمطي.

- إنَّ النمط الكسول للوظائف الحديثة، والتي ينطوي الكثير منها على الجلوس لساعات أمام الحاسوب، يُضعف توتر العضلة ويزيد من الانتشار الحالي للسمنة.

- إنَّ التكرار الذي ينطوي عليه نمط العمل، يُسبب بلادة الذهن ويخلق مزاجاً مسطحاً.

- يخلق التوتر بين الأفراد في مكان العمل الاستياء، الغضب، الحسد، والقلق والتي ينتهي الحال بها إلى الإبعاد عن الأنظار دون إيجاد حلّ فعلي لها.

- يتمّ تداول العواطف والتوترات السلبية والمكبوتة جيئة وذهاباً بين الدماغ، القلب، والأمعاء على طول العصب المُبهم، ممَّا يخلق نقصاً في وظيفة ما، الأمر الذي غالباً ما يتجلى في معدة متشنجة، أمعاء متشنجة، إمساك، وإشارات أُخرى على الالتهاب.

يُقدّم أولئك الذين يُسببون لنا الإجهاد في مكان العمل مثالاً ممتازاً على الطريقة التي تعمل بها الحياة "العادية" بالفعل ضدّ الشفاء، كما يُوجد ممارسو إجهاد مشابهين خارج مكان العمل، أي في البيت. إلَّا أنَّه مهما كانَت وتيرة الاختلال الوظيفي بطيئة، فإنَّ الجسم بأكمله يدفع ثمناً ثابتاً يتصاعد شيئاً فشيئاً كلَّ يوم. عندما تذهب إلى العمل، تصطحب خمسين تريليون خلية معك إلى المكتب، وعافيتهم تُحدد عافيتك في نهاية الأمر.

إنَّ الالتهاب مسألة معقدة تحدث إلى حدّ كبير على مستوى خلوي مستتر، في حين أنَّ استجابتنا للإجهاد هي أمر نستطيع التحكّم به في حياتنا اليومية. من المُثير للسخرية أنَّ هذا هو العنصر الذي يُوليه الناس أقل قدر من الاهتمام. إنَّهم يُحسنون أسلوب حياتهم من خلال الحمية الغذائية وممارسة التمارين الرياضية في حين يتبعون أنواع حياة متطلبة وذات وتيرة سريعة، وهي تكمن في صميم المشكلة. تتمثل الخطوة التالية في رحلتنا الشفائية في النظر إلى كيفية ارتباط الإجهاد بالاستجابة الشفائية على أعمق مستوى.

الفصل الخامس

التخلص من السرعة الزائدة

أصبحَت كلمة إجهاد كلمة شائعة الاستعمال منذ عقود، إلَّا أنَّ معظم الناس لا يفهمونها، وليس ذلك خطأهم. سَل نفسك أيُّ هذه الأحداث التالية قد تعتبرها مُثيرة للإجهاد:

خوض تجربة الطلاق

الفوز باليانصيب

السفر في إجازة

قدوم مولود جديد

إنَّ الإجابة الصحيحة هي "كلُّ ما سبق". يُمكن تعريف الإجهاد على أنَّه كلُّ مُدخَل يُثير في الجسم استجابة الإجهاد. من الناحية النفسية، يحدث الإجهاد نتيجة استحضار القلق من المستقبل أو الندم على الماضي. قد نصف طلاقاً مريراً بالحدث السلبي، ونعتبر الفوز باليانصيب حدثاً إيجابياً، ولكن ليسَت هذه هي الطريقة التي يراها فيها الدماغ الأسفل. إنَّ الدماغ الأسفل، أو الزاحف، إرث تطوري يعود إلى مراحل مبكرة من الحياة على الأرض، وقد جلب معه استجابة "الهرب أو المواجهة" الموروثة من أسلافنا. يُمكن لمدى واسع من التجارب اليومية، من الولادة إلى خسارة العمل، من وجود الاكتئاب في ماضي عائلتك إلى سرقة مصرف في "لاس فيغاس"، أن يكون مُجهداً. يستعمل الخبراء كلمة "eustress" للإشارة إلى أنَّ العامل المجهد، هو حدث سعيد، إذ تعني البادئة الإغريقية eu "جيد" أو "حسن"، إلَّا أنَّه يبقى مُثيراً للإجهاد على أيِّ حال.

في أسلوب الحياة الشفائي ينبغي علينا أن نتعامل مع الإجهاد الذي يتراكم عبر الوقت، ولأنَّ معظم هذا التراكم غير مرئي ويحدث ببطء كبير، فما من فارق في واقع الأمر بين إدارة الإجهاد وإدارة الحياة. على سبيل المثال، على الرغم من أنَّ الإنجاب حدث مبهج إلى أبعد الحدود، تقول الأمهات الجديدات إنَّ الاعتناء بطفل صغير أمر مُجهد إلى أقصى حد، وليس ذلك بالأمر المفاجئ. إنَّنا نتأقلم مع الإجهاد الحسن والمحزن، الجيد والسيئ على امتداد الطيف، لأنَّه يتحتم علينا ذلك. يحتاج الأطفال إلى الدلال والتغذية، على الرغم ممَّا يُكلف ذلك الوالدين من إجهاد بدني وذهني.

يُخبرنا نهج النظام الكلي إنَّ التأقلم مع الإجهاد ليس جيداً بما فيه الكفاية. يُطمئن الجميع الوالدين الجديدين بأنَّ الأطفال الصغار سوف يكفُّون في نهاية المطاف عن إيقاظهما في منتصف الليل، وعن كونهم مريعين، وسوف تتوقّف آلام بروز الأسنان عند بلوغهم العامين. إنَّ كلَّ هذا

صحيح، ولكن سوف يتربص بنا دائماً أمر مُثير للإجهاد، وينطبق هذا على الحياة عموماً. ينطوي إذن التعامل مع الإجهاد على أمرين: تنقية المنظومة من رواسب عوامل الإجهاد القديمة، والحيلولة دون أن يكون أثر عوامل الإجهاد الجديدة شديد الوطأة. تظهر الخطوتان كلاهما على نحو بارز في إدارة الحياة.

التعامل مع الإجهاد الحاد

تظهر بعض الأحداث من حيث لا ندري وتجعلنا نُواجه إجهاداً فورياً، تُعرف هذه باسم "الاجهادات الحادة". إنَّ التعرض للطرد من العمل مثال على ذلك، ولقد اختبرنا جميعاً مدى صعوبة خسارة العمل، فهو أخشى ما يخشاه ملايين الناس. لقد اختبرنا كذلك أساليب في الدفاع عن النفس للتعامل مع هذا النوع من الأزمات. تنسحب نسبة معينة من الناس ببساطة ويسعون وراء أمر يُلهيهم، آملين أنَّ يشفي الزمن جرحهم. توصلَت دراسات نفسية مثلاً إلى أنَّ السلوك الأكثر شيوعاً في مواجهة الإجهاد الحاد هو مشاهدة المزيد من البرامج التلفزيونية "الأمر الذي نستطيع تحديثه الآن ليشمل لعب ألعاب الفيديو باستمرار"، وهي ظاهرة باتَت متفشية بين عمال الطبقة الكادحة الأكبر سناً الذين يتمّ تسريحهم من العمل، وغالباً على نحو دائم. بما أنَّ هذا السلوك مرتبط بمعدلات مرتفعة من إدمان المواد الأفيونية لدى الذكور البيض ممَّن تجاوزوا الخمسين عاماً، وكذلك ازدياد مقلق في حالات الانتحار، فمن الواضح أنَّ اللجوء إلى المُلهيات ليس دفاعاً فعالاً ضدّ الإجهاد الحاد.

في حياتك الخاصة، عندما يُقابلك إجهاد حاد، مثل انفصال سيء أو تشخيص احتمال وجود اضطراب خطير، يكون مقدار معين من الانسحاب واللهو طبيعياً وجيداً. إنَّ الوقت لا يُؤدي إلى شفاء كامل ولكنَّه يسمح للعواطف المضطربة أن تعود إلى التوازن. إنَّ تعزية النفس بتناول الطعام و"التهام مشاعرك" يبدو منطقياً من الناحية العاطفية لفترة من الزمن، إلَّا أنَّه لا بدَّ لك في النهاية من التعامل مع الإجهاد الحاد بطريقة شفائية تتصف بالمبادرة. بخلاف ذلك، سوف تمضي حاملاً جروحاً دائمة وذكريات سيئة وتقديراً متدنياً للذات، وأضراراً أُخرى.

يتمّ توضيح السبيل إلى الشفاء فعلياً من خلال موقف قدوم مولود. بعد أن تضع الأم مولودها، يُوفّر دماغها مستويات أعلى من الدوبامين والأوكسيتوسين، وهما عنصران كيميائيان مرتبطان بالمزاج المتصاعد، بل وحتى النشوة. حالها حال أيِّ متعة أو جائزة يختبرها المرء، تجعلنا المرة الأولى نرغب في تكرارها. أظهرَت دراسة ترأسها لاين ستراثيرن من جامعة بايلور عام 2008 ونُشرت في مجلة طب الأطفال Pediatrics أنَّه عندما تختبر الأمهات الجديدات المتعة لدى رؤية أطفالهنّ، تتنبه في الدماغ المناطق ذاتها التي تتنبه عند تعاطي الكوكائين، إلا أنَّه انتشاء طبيعي في هذه الحالة. من المُثير للاهتمام أنَّ رؤية الأم لوجه الطفل سواء أكان سعيداً أم حزيناً يُثير المتعة، بحسب ما يُبينه قياس إشارات المكافأة في دماغ الأم، وطالما أنَّها تشعر بالثقة والأمان فيما يخصُّ طفلها. في المقابل، عندما يبكي أطفالهنّ، تتنبه مناطق مختلفة في دماغ الأمهات اللواتي يشعرنَ بالإجهاد الشديد بسبب أطفالهنّ حديثي الولادة، وهي مناطق مرتبطة بالألم والاشمئزاز. تبيَّن أنَّه يُمكن أن يكون لمستوى الإجهاد لدى الأم تأثير مفاجئ على تفاعلها مع رضيعها وعلى مدى تطور دماغه لاحقاً.

إنَّ الإجهاد الذي يحصل عندما يُرزق الوالدان بطفل جديد لا يزول ببساطة. لمدة عام أو

أكثر، يعيش الوالدان حياة مضطربة، وتظهر العلامات النموذجية للإجهاد الحاد لترحب بهما، بما في ذلك التعب، المزاج المتوتر، النوم السيئ، والإحساس بفقدان السيطرة. يُشير خبراء الإجهاد إلى أنَّ زيادة الأمور غير المتوقعة في حياتك والشعور أنك تخرج عن السيطرة، يجعل الإجهاد الحاد أسوأ بكثير. من السهل رؤية كيف أنَّ خسارتك للعمل تُحوّل الدخل المادي الثابت والفخر بأنَّك تؤدي عملاً جيداً إلى العكس، حيث لا إنجاز يجعلك تشعر بالفخر ولا علم بما سوف يحمله لك المستقبل. إلا أنَّ الرزق بمولود يحمل الأبعاد نفسها، إذ لا يُمكن التنبؤ بصحة الطفل، وليس للوالدين تحكّم في الوقت الذي سوف يحتاج فيه الطفل فجأة إلى الاهتمام الفوري.

يُحسن بعض آباء الأطفال حديثي الولادة التأقلم أكثر من غيرهم، انظُر إلى ما يلي لتجد أمثلة على طريقتهم في القيام بذلك.

"حل الطفل" للتعامل مع الإجهاد الحاد

إنَّ المفتاح هو مجموعة من آليات التأقلم التي يستطيع أيٌّ كان العمل بها:

- نيل قسط كاف من الراحة والنوم.
- أوجد وقتاً لنفسك كلَّ يوم تكون فيه وحيداً وهادئاً.
- احرص على الخروج لتجديد صلتك بالطبيعة.
- حافِظ على حياة نشطة- لا تدع الوضع يأسرك.
- شارك الواجبات والمسؤوليات. اطلُب المساعدة قبل أن تشعر أنَّك مهزوم.
- اسعَ وراء نمط منتظم- يُساعدك هذا على موازنة الأحداث غير المتوقعة.
- ابحث عن نشاط يُشعرك أنَّك مسيطر على الوضع.
- اعثُر على مَن هو محل ثقة وتستطيع أن تتشارك معه مشاعرك دون أحكام.
- لا تُضحّي بنفسك بتحميلها ما لا تُطيق.
- حارب الرغبة الملحة في الشعور بأنَّك ضحية.
- لا تعزل نفسك- تابع نشاطك الاجتماعي.
- ابحث عن أشخاص يمرُّون بالوضع ذاته ممَّن يستطيعون التعاطف معك وتقديم الدعم الإيجابي.
- قاوم النقد الذاتي. تساهل مع نفسك، وتقبل تقلبات العواطف باعتباره أمراً طبيعياً.
- حيث يُحتمل وجود بهجة، توقّف واشعُر بقيمتها.

إنَّ قدوم مولود جديد هو حدث مبهج إلى درجة أنَّ جانبه الإيجابي الذي يُقاوم الإجهاد

واضحٌ ويسهل الوصول إليه. ليس الأمر سيان في حال كنتَ تخوض طلاقاً أو خسرتَ عملك فجأة. حتى مع ذلك، فإنَّ النقطة المهمة هي أن تعي أنَّك تستطيع التأقلم من خلال تطوير سلوك التأقلم الذي أشرنا إليه. إنَّ هذا مشروع وعي وإدراك للذات، تعجز استجاباتك المتأصلة عن تحقيقه لك.

في حال وجدتَ نفسك في خضم أزمة تستحثّ الإجهاد الحاد، اِتبع الخطوات التالية:

1- اِبدأ بكتابة الملاحظات عن سبيل خروجك من الأزمة.

2- اكتُب في ملاحظاتك قائمة آليات التأقلم التي قدمناها للتو. رُبّما ترغب في جعل كلّ واحدة منها عنوان صفحة مستقلاً بذاته.

3- تحت كلّ سلوك من سلوكيات التأقلم، قُم بتدوين شيء تستطيع القيام به فوراً من أجل تبني ذلك السلوك.

4- أتبعها كلَّ يوم بنجاحاتك عندما تبدأ إحدى آليات التأقلم بالعمل لصالحك.

ليسَت أيٌّ من آليات التأقلم هذه معقدة، إذ أنَّ معظمها ذاتية التفسير. إلَّا أنَّ الإجهاد الحاد هو اختلال قوي إلى درجة أنَّه يُفقد إدراكنا توازنه. يؤول بنا الحال إلى فعل أمور نعلم في قرارة أنفسنا أنَّها دفاع ذاتي، كالبقاء وحيدين زمناً أطول من اللازم، لعب دور الضحية، والسماح بأن يكون للخوف والقلق اليد العليا وذلك من خلال كبت مشاعرنا.

سبق وشرحنا كيف أنَّ احتمال تعرض الناس الذين يشعرون بالدعم للذبحة الصدرية، هو أقل بكثير منه لدى أولئك الذين لا يشعرون بمثل هكذا دعم "انظُر أعلاه". لا يُمكن إنكار الصلة بين العافية العاطفية وصحة القلب، ويصحُّ الأمر ذاته كذلك على مواجهة الإجهاد الحاد، والذي يُهدد الصحة والعافية على كلِّ صعيد، بما في ذلك جسمك. إلَّا أنَّه في حياة معظمنا، سوف تنزع المواقف التي تخلق الإجهاد الحاد إلى أن تكون في فترات متقطعة ونادرة كما نأمل. نحن في حاجة إلى توسيع النقاش ليشمل الإجهاد من النوع الخفي واليومي والذي يُسبب في الواقع أذى أكثر ممَّا يُدركه الناس، وهو أذى تتبين كارثيته بعدّ عدد من السنوات ولكن دون الكشف عنه. إنَّنا نُشير إلى المجرم الخفي، وهو الإجهاد المزمن.

الإجهاد المزمن و"السرعة الزائدة الودية"

كيف تتعامل مع الضغوطات اليومية الصغيرة في حياتك؟ يتذمّر مُعظم الناس من عوامل الإجهاد التي تكاد تطال الجميع في المجتمع المعاصر، وخاصة سرعته العالية، وساعات العمل الطويلة، والإزعاجات التي لا مناص منها مثل زحمة السير والتنقلات المُملة في المواصلات. إنَّنا نميل إلى التأقلم مع هذه الضغوطات، ونتقبلها بصدر رحب، ونتجاهل الطريقة التي لا تنفكّ فيها الحياة تتسارع "بل ونُطالب بالمزيد من السرعة عندما يتعلّق الأمر بالإنترنت والهواتف الذكية"، نستمع إلى الموسيقى لنُبدد الإحباط الناجم عن صخب المرور والانتظار الطويل في المطار، ونتقبّل أنَّ ضغوطات العمل ضرورية كي نمضي قُدماً في مهننا.

إنّ التأقلم البشري معجزة، ولكنَّ إدارة الإجهاد قد اتخذَت منعطفاً خاطئاً في البداية عندما ركّز الخبراء، ومهنة الطب عموماً، على عنصرين باعتبارهما الأكثر أهمية: الإجهاد البدني

والإجهاد الخارجي، اللذين يسيران يداً بيد. تقول النظرية إنَّ حدثاً خارجياً يُثير استجابة مادية في الجسم، وفي هذا التفاعل تمّ الكشف عن مشكلة الإجهاد الأساسية. في حال سمعتَ صوت عيار ناريّ "عامل إجهاد خارجي"، وشعرتَ فوراً بتسارع في نبضات قلبك "استجابة جسدية"، فقد تمّ تحفيز ردّ الفعل النموذجي للإجهاد. إنّ هذا الكلام صحيح، وهذا النمط مألوف بما يكفي، وقد ذكرنا سابقاً سلسلة من الأحداث الخارجية المُحزنة إلى حدّ كبير، مثل خوض مسائل الطلاق أو الفوز باليانصيب.

إلّا أنَّه من وجهة نظر النظام الكليّ، فإنَّ نصف الحكاية لم يُروَ بعد، لأنَّ العالم الداخلي للأحداث الذاتية يخلق إجهاداً هو الآخر، وهو في الوقت نفسه مصدر الشفاء من تأثيرات الإجهاد. لننظر إلى حدث مُحزن إلى حدّ كبير، كدخول المستشفى من أجل الخضوع إلى جراحة. من الناحية الجسدية، فإنَّ الحدث المُحزن هنا هو الإجراء الطبي في حدّ ذاته، ولكنَّ عوامل الإجهاد الأُخرى تمتلك تأثيراً ذهنياً وعاطفياً، وهي تتضمّن ما يلي:

القلق بشأن نتيجة العملية.

التوقعات العالية أو المتدنية.

الثقة في الرعاية الطبية أو انعدامها.

غرابة بيئة المستشفى.

الإخلال بالعادات اليومية العادية.

اللمس المحرج والتطفلي.

فقدان السيطرة على ما يحدث.

القلق بشأن المستقبل.

الخوف ممَّا سيحدث للعائلة بأكملها.

يعتمد الكثير على هذه العوامل بحيث ينبغي وضعها في المقام الأول وقبل كلِّ شيء. بالنسبة إلى جراح، فهو إمَّا أن ينجح في إصلاح القلب أو الكبد أو الدماغ المريض أو لا ينجح. إلا أنَّ النتيجة الجسدية بالكاد تُلامس الضغوطات غير المرئية وطريقتنا في التعامل معها.

بسبب أنَّ المسلك الداخلي للتعامل مع الإجهاد، بما في ذلك التأمل وممارسات اليقظة الذهنية، قد أثبتَ فعاليته في تخفيض الإجهاد، فمن المنطقي التفكير بأنَّ التوجه نحو الداخل هو الطريقة التي يُحارب بها الإنسان العادي الإجهاد. إلَّا أنَّه من المبالغة الاعتقاد بأنَّ التأمل وممارسات اليقظة الذهنية قد تجذرَت عميقاً في أساليب الحياة الغربية النمطية. ما السبب؟ يُوجد الكثير من التغطية الإعلامية للتأمل وفوائده، وقد تبددَت المواقف السلبية منه على نحو مطرد- هناك قلة من الناس تعتبر التأمل ممارسة دينية مستترة غريبة قادمة من الشرق. إنَّ مقاومة تبني التأمل واليقظة الذهنية ترسم لوحة لحياة عالقة في العادات والمواقف القديمة، والتي لا تصدُّ التأمل

وحسب بل تصدُّ أسلوب حياة شاف عموماً.

غير مدركين للضرر الذي نتسبب به، يقوم معظمنا، بل أغلبيتنا الساحقة في واقع الأمر، بإلزام أنفسنا بالسرعة الزائدة. ما معنى هذا؟ من الناحية النفسية، فإنَّ أفضل دليل هو الجهاز العصبي، فهو المثال الأفضل على طريقة عمل أجسامنا في ظلّ التحكّم المزدوج، وهي نقطة نستمرُّ في العودة إليها. يتمُّ التعامل مع كلِّ عملية لا تحتاج منك إلى تفكير، من قِبل الجهاز العصبي الذاتي، والذي كان يُشار إليه بالمصطلحات البسيطة "وعلى نحو خاطئ إلى حدّ ما" بالجهاز العصبي اللاإرادي. يتحكّم الجهاز العصبي الذاتي أساساً بطريقة عمل الأعضاء. كان مصطلح لا إرادي منطقياً تماماً، باعتبار أنَّ الأعصاب التي تتحكّم بالقلب، المعدة، جهاز الهضم، تُشرف على الوظائف التي لا تحتاج إسهامنا الإرادي. لا تستطيع أن تأمر قلبك بأن يتوقّف عن الخفقان أو أمعاءك الدقيقة بأن تمنحك استراحة وتأخذ سعرات حرارية أقلّ من الطعام الذي تتناوله.

إلا أنَّ فكرة أنَّك لا تملك سيطرة على الجهاز العصبي الذاتي مضللة، فقد تبيَّن أنَّ هذا النظام العصبي قابل للتأقلم مع رغباتنا، مشاعرنا، أفكارنا، والنشاطات الذهنية الأُخرى، أكثر ممَّا كنا نعتقد. يُقسم الجهاز العصبي الذاتي إلى جزأين، يُعرفان بالودّي ونظير الودّي. "مجدداً، المصطلحات مضللة قليلاً حيث أنَّ الودي هنا لا تُستخدم كما عند إظهار الود لأحدهم". إنَّ الوظيفة الأساسية للجهاز العصبي الودي هي إيصال استجابة الهرب أو المواجهة. على الرغم من أنَّ الدماغ السفلي هو مقر استجابة الهرب أو المواجهة، إلَّا أنَّ تنشيط كلِّ ما يدخل في هذه الاستجابة يتطلّب شبكة كاملة من الأعصاب عبر الجسم، تمتدُّ من النخاع الشوكي.

هناك الكثير والكثير من العوامل الداخلة في استجابة الهرب أو المواجهة: كاتساع حدقة العين، وزيادة التعرق، ارتفاع معدل ضربات القلب، وارتفاع مستوى ضغط الدم. في الوقت نفسه، يتمُّ إيقاف عملية الهضم مؤقتاً، وتنتقل آليات الاستقلاب إلى منحى آخر، وتبدأ العضلات بالعمل لا هوائياً، أي دون الحاجة إلى الأوكسجين، وبما أنَّها مؤقتة، فهي إجراءات طارئة وحسب. لم يُزودنا التطور بالقدرة على التفاعل المتواصل مع الإجهاد. بالإضافة إلى هذا، عندما يتمُّ تحفيز استجابة إجهاد كاملة لا يسع المرء فعل الكثير لإبطالها، لأنَّ الهرمونات التي يتمُّ إفرازها، مثل الكورتيزول والأدرينالين، تلتصق بمستقبلات محددة على غشاء الخلية وتُطلق سلسلة أحداث لا يُمكن إيقافها داخل الخلية. على سبيل المثال، يُمكن للإجهاد المزمن أن يدفع خلايا المناعة إلى تطوير الالتهاب في نخاع العظام، وهي عملية تبدأ بتغيّرات على مستوى المورثات. في حال تكرر عامل إجهاد بعينه يومياً، مثل وجود جار مزعج، فقد يكون الالتهاب المزمن هو النتيجة، ومن ثمَّ يُؤدي إلى مرض القلب، السرطان، أو الاضطرابات الأُخرى. من حسن الحظ، قد تكون هذه التغيرات المُؤذية الحاصلة في خلايانا بسبب الاستجابة للإجهاد، مؤقتة. انطلاقاً من هذه الصورة، وبدلاً من القول إنَّ معظم الناس عالقون في السرعة الزائدة، ينبغي تسميتها "السرعة الزائدة الودية"، لأنَّ هناك الكثير من المطالب الملقاة على عاتق الجهاز العصبي الودي. تبدو استجابة الهرب أو المواجهة أشبه بآلية تعمل بكبسة زر "تشغيل/ إطفاء"، وعندما تختبرها تكون إشاراتها حازمة ولا لبس فيها.

لو سبق لك وأن رأيتَ ساحراً يقوم بخدعه في الشارع على شاشة التلفاز أو أمامك، عندما يقوم الساحر بخدعة، سواء كانَت سحب ورقة "الآس البستوني" من وراء أذن أحدهم، أو معرفة رقم عشوائي أضمره أحدهم في باله، يهرب كثير من المشاهدين في الواقع، ورُبّما يضحكون أثناء

ذلك، ولكنَّ الجهاز العصبي الودي لا يستطيع قبول نكتة فيُجبرهم على الهرب، على الأقل للحظة من الزمن.

إلَّا أنَّ استجابة الإجهاد تعمل في الواقع حسب مقياس متدرج، وقد يتمُّ إبقاء الجهاز العصبي الودي في حالة ذات مستوى منخفض تُنتج عبر الوقت مجموعة واسعة من التأثيرات المدمَّرة.

رغم جهل معظم الناس، فإنَّ عيشهم في السرعة الزائدة الودية يُدمرهم كلَّ يوم. نستطيع توضيح المشكلة من خلال قصة امرأة سوف نُسميها "مارا"، والتي تخلو حياتها من أيِّ كوارث أو مشاكل عويصة، ولكنَّها تُعطي مثالاً عن مدى بُعد الناس عن الشفاء حقاً دون علم منهم.

قصة مارا: دمار خفي على مرِّ الزمن

إنّ مارا في الأربعين من العمر، ناجحة، ويكاد لا يكون هناك ما تشتكي منه. لقد أدركَت في وقت مبكر أنَّها طالبة ذكية، وتلا ذلك الإنجاز الأكاديمي بعد المدرسة إلى أن تخرجَت مع مرتبة الشرف من كلية آيفي ليغ. كان هذا في منتصف تسعينيَّات القرن الماضي، ومثل الكثير من الشباب، انخرطَت في قطاع المال، مستفيدة من الاقتصاد المزدهر، وحصلَت على وظيفة ذات دخل جيد في مصرف كبير، وبدأَت حياتها تتجلى وفقاً للخطة.

تقول مارا: "جنيتُ مالاً وفيراً، وسُرعان ما حظيتُ بترقية، وكان الثمن هو التفاني الكليّ في العمل، وكحال كلِّ مَن أعرف، كنتُ أقضي ستين ساعة كحدّ أدنى في العمل أسبوعياً. كنتُ آخذ العمل معي إلى البيت وأحضر إلى المكتب أيام السبت أحياناً. استمتعتُ بذلك صراحة. عندما سمعتُ أنَّ بعض الناس يتألقون تحت وطأة الإجهاد، وحدّثتُ نفسي: "هذه أنا".

طورَت مارا هذا الموقف بعد أن اكتشفت بسرعة كبيرة مدى تنافسية مهنتها التي اختارتها، وسُرعان ما اقتصرَت صداقاتها على زملاء العمل في المصرف، والذين كانوا من الشباب الطموح ممَّن وجدَت متعة في صحبتهم، إذ كانوا مصرين على أن يكونوا من الفائزين. أما خارج هذه الثلة من الناس، فقد بدأَت تُواعد فرانك، مصرفي آخر كان يدرس في كلية الحقوق مساء.

تقول مارا: "كان فرانك مُسيَّراً هو الآخر، ولكنَّه كان ذكياً ومرحاً كذلك. كان يستطيع تقييم الناس والتقليل من شأنهم إن لزم الأمر، وقد بدا أنَّنا نُشكل فريقاً رائعاً".

مع تطابق أسلوب الحياة والأهداف، أصبحا ثنائياً جدياً وانتقلا للعيش معاً، ومع وجود تركيز قوي كهذا على العمل قررا تأجيل إنجاب طفل إلى أن يبلغا الثلاثين من عمرهما على الأقل.

مضَت خمس سنوات بسرعة، ولدى بلوغها الثلاثين من عمرها كانّت مارا قد انتقلَت إلى علاقة جديدة، فعند النظر إلى الثلاث سنوات التي قضتها مع فرانك، كانت ترى أنَّهما كانا يُشبهان بعضهما رُبّما أكثر من اللازم. كانّت الأنا المزيفة لدى كليهما قوية جداً، وكانا يتشاجران كثيراً، ولا يُحبِّذ أيٌّ منهما التراجع. إلَّا أنَّ المال هو ما حطم العلاقة في النهاية. عندما بدأَت مارا تجني من المال أكثر من فرانك، استاء وحاول تعويض ذلك من خلال محاولته التصرف على نحو أكثر هيمنة وعدوانية، وراح يبحث عن الأعذار ليُحبطها.

تقول مارا: "لم أتأثر كثيراً عندما قرر الرحيل، فعلى كلّ حال كنتُ أشك في أنَّه يبحث عن أُخرى. سرعان ما تخطيّتُ الأمر، ولم يكن قد مضى سوى عدة أشهر على ذلك عندما التقيتُ جايسون الذي لم يكن طموحاً وكانَت مهنته بعيدة تماماً عن عالم المال. كان جايسون لطيفاً، مهتماً، ولا يُحب المنافسة، في حين كان فرانك ذاتي التركيز ومتوتراً وغاضباً. ما إن أدركتُ الاختلاف، حتى سهل علي القيام بالتغيير".

كانَت مسيرة "مارا" المهنية لا تزال تسير قُدماً، ولكنَّها لاحظَت أنَّ الذكور في مستواها يحظون بالترقيات قبلها. كان من شأن هذا مع أدلة أُخرى على التمييز على أساس الجنس أن يجعل العمل مُشكلاً، ولكنَّها كانَت بارعة في عملها. بدأَت كذلك في الاهتمام بممارسة التمارين، فقد باتَت تهرول بانتظام الآن، وتُراقب وزنها، وهما أمران لم يكونا جزءاً من أسلوب حياتها عندما كانّت في العشرين.

نصل إلى عمر الأربعين. تزوجَت مارا من جايسون ورُزقا بطفلة تبلغ الآن أربعة أعوام. بعد أن أخذَت ثلاثة أشهر كإجازة أمومة عند ولادة الطفلة، عادَت مارا إلى العمل. إنَّها تشعر بالارتياح تجاه علاقتها بجايسون، ولكن هناك أمور يختلفان عليها، وعلى وجه الخصوص، أظهر أنَّه سلبي وراح أحياناً يقوم بأمور تعتبرها هي سلبية وعدوانية مثل "نسيان" إحضار ابنتهما من دار الرعاية في اليوم الذي يلي حصول شجار كبير مع مارا. في توزيع الأدوار في علاقتهما، تبنَّت مارا دور المُعتدي على الرغم من أنَّها تكره أن تكون كذلك، في حين أنَّ جايسون كان يلزم الصمت ويُشاهد التلفاز إذا أحس بوجود توتر، على الرغم من أنَّها توسلَت إليه آلاف المرات أن يبوح بما يشعر به حقاً.

تقول: "أنظر حولي وأرى أنَّ الأمور ليسَت مثالية، فقد وقعتُ نوعاً ما في متلازمة الأم الخارقة في محاولة مني لأن أكون مُنجزة تماماً في العمل، وزوجة وأماً حنونة في المنزل. سوف تكون الأمور على ما يُرام، فهناك الكثيرين ممَّن هم أسوأ مني".

هناك في حياتها جوانب إيجابية أُخرى تكاد لا تخطر في بالها حتى. إنَّ صحة مارا جيدة، تقريباً كما عندما كانَت حرة من القلق في العشرينيات. لم تختبر أبداً الخوف من السرطان، وبما أنَّها لم تبلغ سنّ اليأس بعد، فقد حماها هرمون الأستروجين في جسمها من الإصابة بمرض القلب إلى حدّ الآن. صحيح أنَّها توقفَت عن الهرولة أثناء حملها ولم تعُد إليها البتة، وهي تُحاول على نحو متقطع إتباع نظام غذائي من أجل خسارة العشرة أرطال التي كانَت كسبتها حينذاك، إلَّا أنَّه مع زيادة النضج العاطفي، أصبحَت قادرة على نحو أفضل على تجاوز تقلبات علاقتها الوطيدة بجايسون، وكذلك على تربية طفلة كأمّ مسؤولة ومُحبّة.

أين تكمن المشكلة إذن؟ يعيش ملايين الناس حياة مشابهة ولا يشعرون بوجود مشكلة تُؤثر عليهم. إلَّا أنَّنا إذا نظرنا بعين الاعتبار إلى ما اكتشفناه إلى حدّ الآن عن أسلوب الحياة الشافي، فإنَّ مارا لا تعيشه. انظُر إلى ما يلي لتُدرك أين يُمكن للشروخ غير المرئية أن تحدث في الحياة التي على الأرجح أنَّك تعيشها اليوم.

كيف يحول أسلوب حياة "اعتيادي" دون الشفاء

- تنساق النشاطات اليومية وراء العمل، والذي يُطالبنا بالإنجاز والنجاح جنباً إلى جنب

مع الخوف من الخسارة والفشل.

- التقدير الذاتي مبني على المعايير الخارجية كالحصول على ترقية والانخراط في التنافسية.

- مع الكثير من التركيز علي ما هو خارجي، يعيش المرء الحياة على نحو سطحي، وبينما تغدو العوامل الخارجية أكثر تنظيماً، لا تُواكب حياة المرء الداخلية ذلك.

- يتمُّ وضع الاحتياجات العاطفية في المرتبة الثانية أو لا تتمُّ مواجهتها بصدق.

- يتمُّ إيلاء القليل من الاهتمام أو عدم الاهتمام على الإطلاق للإجهاد المزمن ذي المستوى المنخفض.

- تُصبح العلاقات محكومة بالرتابة والتعوّد.

- يبدأ النشاط الجسدي والتواصل مع الطبيعة في التلاشي مع مرور الوقت. تتصف الحياة بالتدريج بالكسل وكثرة الجلوس.

- لا وجود لرؤية أسمى للاحتمالات، تحت وطأة المطالب والواجبات المستمرة تجاه العائلة والعمل.

- إنّ الاهتمام بالمسائل الصحية مؤقت ومتقطع. في معظم الأحيان، لا يتمُّ فعل شيء إلى أن تظهر الأعراض الحقيقية.

إنَّها قائمة صادمة لأمور نعتبرها من المسلّمات، أو نتدبر أمر مواكبتها، على الرغم من أنَّها تُبقينا في سرعة زائدة ودية. يحدث الإجهاد عقب كلِّ عنصر في القائمة، ممَّا يعني أنَّ الإجهاد مسألة أكبر بكثير ممَّا نظن. بعبارة أبسط، يُولي ملايين الأشخاص قيمة إيجابية لخيارات هي في واقع الأمر سلبية من وجهة نظر النظام الكليّ.

أين تقف الآن إذن؟ من الصعب تقييم الإجهاد لديك، وذلك ببساطة لأنَّ نظام الجسم المرتبط مع التفكير بارع جداً في التأقلم. تمرُّ سنوات دون الكشف عن الضرر الذي يُسببه الإجهاد. يُميز خبراء الإجهاد ثلاث مراحل للإجهاد تحدث واحدة تلو الأُخرى. تكشف المرحلة الأولى تأثيرات نفسية، أمَّا المرحلة التالية فتكشف تأثيرات سلوكية، فيما تكشف الثالثة تأثيرات جسدية. فيما يلي ملخص لكلِّ واحدة منها. اِقرأ كلَّ فئة منها لمعرفة إن كانَت إحدى علامات الإجهاد قد ألقَت بظلالها عليك.

ثلاثة مستويات من الضرر

نفسي وعصبي

يبدأ الضرر النفسي والعصبي مع أمور ثانوية كالشعور بأنَّك متعب ذهنياً وتحت الضغط بسبب مواعيد التسليم في العمل. عندما يقول الناس إنَّهم يُعانون من الإجهاد، فإنَّهم يقصدون عموماً أنَّ طاقتهم قد نفذَت، الأمر الذي قد يُخفي حالات ذهنية كأن يكون المرء مكتئباً، قلقاً، أو مذعوراً

حتى. بسبب أنَّ الدماغ يتأثر، تكون هناك عرقلة لوتيرة النوم الطبيعي، أو شعور لحوح بأنَّ الوقت على وشك النفاذ، وهو حالة سماها د.لاري دوزي "مرض الوقت". رُبّما يُصاحب الإرهاق الذهني، اتخاذ قرارات خاطئة أو هفوات الذاكرة، ولكنَّ المشكلة عموماً هي فقدان التركيز. من الناحية العاطفية، يبدو أنَّ الإجهاد يعود بنا إلى مرحلة الطفولة، فنُصبح عرضة لنوبات الغضب والكرب والنزق. كلّما ازداد الإجهاد، تراجع تحكمنا في مشاعرنا السلبية.

سلوكي

تظهر التغيرات السلبية في السلوك على الأرجح في منطقتين رئيسيتين، هما العمل والعلاقات. إنَّ الوظائف المُثيرة للإجهاد تدفع بنا إلى الاستجابة بشتى أنواع السلوك، بدءاً من النميمة في المكتب وصولاً إلى الخروج لاحتساء مشروب بعد العمل. عندما يزيد الإجهاد، قد يُصبح احتساء الشراب أثقل، وتُصبح الحاجة إلى الإلهاء أكثر حدة. نحن حتماً نأخذ مشاعرنا معنا إلى البيت بعد العمل، فتحدث الخلافات بسهولة. إنَّ الزوج الذي يشعر بالإهمال وسوء المعاملة أو التجاهل، فهو إنَّما يشعر بوطأة السلوك المُرتبط بالإجهاد. يدفع الإجهاد أحدهم إلى فقدان الشهية وآخر إلى المبالغة في الأكل. غالباً ما يُسبب إزعاجاً في النوم، وفي بعض الحالات يكون الأرق المزمن هو النتيجة. يُمكن لهذا ولبعض تأثيرات المرض الأُخرى أن يدفع الإنسان إلى الاعتماد على الحبوب المنومة وعقاقير أُخرى في محاولة لإزالة إجهاد العمل وإعادة مشاعره إلى طبيعتها من جديد.

جسدي

عندما يعجز الجسم عن التأقلم تماماً مع الإجهاد، تظهر تأثيرات سيئة غير متوقعة. سوف يُعاني مُعظم الناس من الإرهاق الجسدي. من المحتمل أن يُعانوا من ألم المعدة، سوء الهضم، وآلام الرأس، ومن استجابة مناعية منخفضة كذلك، ممَّا يؤدي إلى المزيد من نزلات البرد ونوبات الحساسية المتفاقمة. ثمَّ سوف تميل المشاكل إلى أن تكون مصحوبة بالالتهاب، والذي يُمكن لآثاره المضي إلى أيِّ مكان. قد يختبر أحدهم الطفح الجلدي، ويختبر آخر أعراض القولون العصبي، في حين قد يُصاب آخر بنوبة قلبية أو سكتة دماغية. مع حلول هذه المرحلة، يكون الضرر الحاصل بسبب الإجهاد قد أدى إلى انهيار خطير في نظام الجسم.

يقوم الإجهاد بتفعيل شبكة عصبية محددة في الدماغ تُدعى المحور الوطائي النخامي الكظري HPA axis. إنَّ تنشيط ذلك المحور يُفضي إلى زيادة إنتاج هرمونات محددة تُعرف بالقشرانيَّات السكرية من قِبل الغدد الكظرية. إنَّ القشرانيَّات السكرية ضرورية من أجل التطور الطبيعي للدماغ ويتمُّ تفعليها في لحظات الإجهاد الحاد، إلَّا أنَّه قد يكون تأثير مستوياتها المرتفعة عكسياً، فتُسبب السميَّة العصبية كما تُبين دراسات الإجهاد الحاصل أثناء الحمل. هناك حاجز طبيعي يمنع هرمونات الإجهاد لدى الأم من الانتقال عبر المشيمة إلى الجنين. في الحمل الضاغط والمُكرب نفسياً، يتمُّ تخطي هذا الحاجز على ما يبدو، فتكون من النتائج الأساسية إعاقة تطور الدماغ الطبيعي ووظائفه. عندما تمَّ إعطاء جرعات من القشرانيَّات السكرية للفئران الحوامل، لم تتطور أدمغة نسلها على نحو سليم.

أكثر بكثير ممَّا كان متوقعاً في الماضي، يُمكن أن يكون للحمل الصعب الذي يضع الأم

تحت وطأة الإجهاد المزمن، تأثيرات بعيدة الأمد على المستوى الخلوي والوراثي. عند البشر، تُؤثر زيادة القشرانيَّات السكرية في دماغ الجنين قبل الولادة مباشرة على مستويات الدوبامين والتي ترتبط، كما رأينا سابقاً، بالمكافأة أو السعي وراء المتعة. قد يكون للإجهاد قبل الولادة كذلك آثار جانبية تظهر عند نمو الطفل، بما في ذلك صعوبات التعلم، واستعداد أكبر لإساءة استخدام العقاقير، وزيادة في القلق والاكتئاب. لقد تمَّ الربط كذلك بين إجهاد الحمل والمحور الوطائي النخامي الكظري في أعمار مختلفة للطفل، بما في ذلك عمر ستة أشهر، وخمس سنوات، وعشر سنوات، وهكذا حتى يصل سنّ البلوغ. من المُثير للقلق أنَّه في الدراسات التي أُجريَت على الحيوانات ظهر أنَّ هذه المستويات المرتفعة من القشرانيَّات السكرية تنتقل وراثياً إلى الجيل أو الجيلين التاليين.

لا نعرض هذه المعلومات من أجل تحذيرك، وإنَّما فقط لإظهار أحقية الإجهاد ذي المستوى المنخفض في أن يحمل لقب وباء الحضارة. مع وصول أذرعته إلى كلِّ مكان، لا يُوجد أحد محصَّن. المعضلة هي أنَّ الإجهاد المزمن قد يُؤدّي وبسبب كونه متفشياً للغاية، إلى فشل الكثير من الأمور: لم يجد الخبراء علاجاً واحداً يستطيع التصدي للنتائج التي لا يُمكن التنبؤ بها والتي يتسبب بها الإجهاد اليومي. لنرى كيف يُمكن لأسلوب حياة شفائي أن يُبلي بلاء أفضل.

إجابة النظام الكليّ

لن تُفاجأ بأنَّ إجابة النظام الكليّ تكمن في جلب الوعي إلى الصورة. بما أنَّ الآثار المَرَضية الأولى للإجهاد المزمن نفسية وعصبية، فهنا يبدأ الشفاء كذلك. لقد ذكرنا مُسبقاً أنَّ تأقلمك مع الإجهاد وغضَّ الطرف عنه، هي خطط سيئة. لا تتأقلم خلاياك حتى عندما تظنُّ أنَّك تفعل. قد يُقدّم العاملون في الورديات الليلية مثالاً جيداً. إنَّ العمل ليلاً لفترات طويلة يُزعج الإيقاع الحيوي اليومي للجسم. بالنتيجة يكون الضرر الأكثر وضوحاً هو الحرمان من النوم الجيد، وهو أمر معروف منذ زمن طويل، إذ لا يتكيّف الدماغ بالكامل مع برنامج يتضمّن عدم النوم ليلاً. إلَّا أنَّ تحقيقات أوسع كشفَت أنَّ الذين يعملون في النوبات الليلية عرضة للخطر من خلال سبع طرق أُخرى:

زيادة خطر الإصابة بمرض السكري

زيادة فرص الإصابة بالسمنة بسبب اختلال التوازن الهرموني ممَّا يُؤثر على الجوع والشبع

زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي

تغيرات استقلابية سلبية قد تزيد خطر الإصابة بمرض القلب

زيادة محتملة في النوبات القلبية

زيادة احتمال التعرض إلى حوادث في مكان العمل

زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب

بالمختصر، من المحتمل أنَّ النظام بأكمله يتأثر تبعاً لوجود اختلال كبير للغاية في إيقاع حيوي واحد، والذي يتبين أنَّه مرتبط بإيقاعات حيوية أُخرى، كالعلاقة بين النوم والشبع، والجوع. يبدو كذلك أنَّ الحل الواضح في تركك العمل الليلي، قد لا يكون كافياً لتبديد الضرر في حال كان المرء قد مارس العمل ليلاً لكثير من السنوات.

إنَّ الدرس الأساسي للجميع هو أنَّ عوامل الإجهاد ليسَت أموراً معزولة، إذ يُمكن لتصرف أو سلوك جامع أن ينشر تأثيره السيئ على نحو واسع للغاية. لنقُل إنَّك في المطار وقد اكتشفتَ أنَّه تمَّ إلغاء رحلتك. لن تضع خطوط الطيران طائرة أُخرى في الخدمة، ولكنَّها تُخبرك أنَّه يتحتَّم عليك الانتظار خمس ساعات حتى تصل رحلة جوية تستطيع استضافتك. مع عدم وجود بديل سوى الخضوع لسوء معاملة الخطوط الجوية، يبدو المسافرون مستسلمين وهم جالسون في الانتظار، ولكن من الداخل سوف يتجاوب كثير من الناس "ورُبّما أنت" وفق ما يلي: القلق، التذمر، والتشاؤم، والتي تأتي جميعها بنتائج عكسية.

إنَّ القلق هو خوف ذاتي التحفيز. إنَّه لا يَحلُّ شيئاً، كما أنَّه يُعيق إمكانية التعامل مع الأمور بإيجابية أكبر.

يزيد التذمّر من التوتر والغضب. بما أنَّه تعبير عن العدائية، فهو يُشجع الآخرين على التصرف بعدائية بدورهم.

يُؤدي التشاؤم إلى التوهم بأنَّ الوضع ميئوس منه. إنَّه يتبنى الاعتقاد بأنَّ توقّع نتيجة سيئة هو أمر واقعي على الدوام، في حين أنَّه ليس حقاً كذلك.

إن كنتَ ترى نفسك في أيٍّ من هذه المواقف والسلوكيات، فأنت تخدع نفسك كي تُصدّق أنَّك متأقلم مع الإجهاد. بينما يختبره جسمك تُصبح أنت عامل إجهاد في حد ذاتك. يحدث هذا لأنَّه لا بُدَّ لحدث خارجي "إلغاء الرحلة مثلاً" أن يخضع لتأويل داخلي قبل أن يُحفّز استجابة الإجهاد. بخلاف أزمة كخسارة الوظيفة، ينتمي تأجيل رحلة جوية إلى فئة الإجهاد اليومي المُزمن، الأمر الذي يعني أنَّك تملك خيار الاستجابة. إنَّ القلق والتذمر والتشاؤم هي جميعاً استجابات غير واعية، يُصبح أولئك العالقون فيها ضحايا ردود الأفعال القديمة التي باتَت متسمرة في مكانها لأنَّ أصحابها لم يقوموا بإعادة تقييمها.

يتعامل البعض مع رحلة جوية مُلغاة على نحو أفضل من البعض الآخر. كما قدمنا لك "حل الطفل" للإجهاد الحاد، إليك "حل المطار" للإجهاد اليومي ذي المستوى المنخفض.

"حل المطار" للإجهاد المزمن

أبعد نفسك عن عامل الإجهاد. في المطار يفعل الناس هذا من خلال قراءة كتاب أو إيجاد مكان يكونون فيه وحدهم.

كُن مُتمركزاً. يفعل الناس هذا في المطار عندما يُغلقون أعينهم للتأمل.

اِبقَ نشطاً. يعني هذا في المطار أن تسير بدلاً من الاسترخاء على كرسي والانتظار.

اِسعَ وراء متنفسات إيجابية، هذا يعني في المطار أن تتسوق، أو تحظى بكرسي تدليك، أو تذهب إلى مطعم.

اِعتمد على الدعم العاطفي. في المطار، يكون الاتصال هاتفياً بصديق أو أحد أفراد العائلة هو الطريقة المعتادة للقيام بهذا. "لن تمنحك مكالمة قصيرة تُعلم فيها أنَّك سوف تتأخر دعماً عاطفياً. إنَّ المفتاح هو محادثة تستمرُّ نصف ساعة على الأقل مع إنسان يعني الكثير في حياتك".

اِهرب إن لزم الأمر. في المطار، إن تجاوز سلوك الخطوط الجوية الحد، سيكون من شأن إعادة تعيين موعد والذهاب إلى المنزل إنقاذ صحتك النفسية. "بالطبع هذا ليس عملياً وميسوراً على الدوام".

إنَّ جميع هذه الأمور هي أنواع من التكيّف الإيجابي، في مقابل السلبية التي يتصف بها القلق والتذمر والتشاؤم. إنَّها تجعل الوعي في حالة لا يكون اللجوء إلى التقبل السلبي الإجابة الصحيحة فيها. وراء موقف "عليَّ تحمّل هذا الأمر" يكمن الإجهاد. لا يُمكن معالجة أمر رحلة جوية ملغاة من قِبلك، وقد تحدث في أيِّ وقت ودون إنذار. بالتالي فهي تُلبي الشرطين اللذين يجعلان الإجهاد أسوأ: عدم القدرة على التوقّع وفقدان السيطرة.

أنت تملك خيار قلب الموقف رأساً على عقب من خلال تفسيره ليس على أنَّه حظ عاثر بل على أنَّه غير مُسبب للإجهاد، الأمر الذي تستجيب له من خلال قيامك بالأمور التي ترغب حقاً في فعلها، كالتأمل، التواصل مع صديق، أو التسوق. عندما تُصبح ماهراً في قلب الأمور، يتمُّ القضاء على الإجهاد المُزمن في بداياته. إنَّك تختصر عملية كانَت لتؤثر على جسمك على نحو يُشبه التعذيب الصيني باستخدام الماء قطرة ثمّ قطرة.

يسري "حل المطار" على هذه اللحظة كذلك الأمر. إنَّه يدلُّ على خطة تُخرج بها نفسك من السرعة الزائدة الوديَّة. هناك تفسير نفسي لما يحدث. تتمُّ موازنة الجهاز العصبي الودي من خلال مجموعة أعصاب مستقلة بالكامل وذات استجابات معاكسة تُعرف بالجهاز العصبي نظير الودي. إنَّه يجلب الاسترخاء بدلاً من التوتر. نستطيع القول إنَّ الطبيعة قد صمَّمَت الجهازين العصبيين الودي ونظير الودي كي يكونا خصمين. إنَّ الأداء الحاد والمُؤقت للجهاز العصبي الودي قد جُوبه بالنشاط المستمر والموازن للجهاز العصبي نظير الودي.

تحت وطأة الإجهاد المزمن، نطلب من الجهاز العصبي الودي أن يبقى مُتأهباً طيلة الوقت، إلى أن يخرج عن إيقاعه الطبيعي ويبدأ في تخريب حالة التوازن الطبيعية. في الوقت ذاته، يتمُّ تعطيل الحالة المسترخية الطبيعية للجهاز العصبي نظير الودي أو تهميشها. من أجل الخروج من السرعة الزائدة، عليك تعزيز الجانب نظير الودي من المعادلة، ولا يُمكن القيام بهذا إلَّا من خلال تطبيق الخيار الواعي، لأنَّه في حال تُرك لوسائله الخاصة، سوف يستمرُّ الخصمان في فعل ما اعتادا فعله. في غياب تأثير الإجهاد، يتكفّل التأرجح التلقائي بين الودي ونظير الودي بالعناية بنفسه، فهو ذاتي التنظيم. إلَّا أنَّ الإجهاد يُشبه الاتكاء على حائط إلى أن يجعله الضغط المُستمرّ يثبت أكثر.

كما ينطبق على أسلوب حياة شافي، يحتاج "حل المطار" إلى تفعيله كلَّ يوم، على النحو التالي:

أبعد نفسك عن عامل الإجهاد. اِحرص على أن تحظى بفترات من التوقّف عن العمل والوقت الفردي.

كُن مُتمركزاً. مارس التأمل، فهو الممارسة المستحبة أكثر من غيرها، أو على الأقل أوجد وقتاً خلال اليوم تُغلق فيه عينيك في مكان هادئ وتأخذ بعض الأنفاس العميقة حتى تشعر بالاسترخاء والمحورية. إنَّ أفضل تقنيات التنفّس، والتي ذكرناها عند التحدّث عن مكان العمل "أعلاه"، هي أن تتنفس شهيقاً حتى العد إلى الرقم 4، وبعدها تقوم بالزفير حتى العد إلى 6.

اِبقَ نشطاً. إنَّ النهوض والتحرّك أثناء اليوم يُحفز العصب المُبهم، والذي هو أحد الطرق الرئيسية للجهاز العصبي الذاتي. حتى أنَّ اليوغا أكثر تحفيزاً له وهي أفضل نشاط للتحوّل من السرعة الزائدة الودية إلى النشاط المتصاعد نظير الودي.

اِسعَ وراء المخارج الإيجابية. في هذه الحالة، تعني كلمة إيجابية كلَّ ما يجعلك سعيداً. إنَّ خلق الوقت الذي تكون سعيداً فيه هو خطة نظام كليّ، ولكنّ هذا كلام جاف وتجريدي. إنَّ السعادة هي حجر الفلاسفة الأسطوري الذي يُحوِّل الموقف المُكرب إلى موقف شافٍ. من الناحية النفسية، هذا هو السبب في أنَّ أفضل طريقة لخلق حياة سعيدة هي خلق أيام سعيدة.

اِعتمد على الدعم العاطفي. بات المجتمع الحديث أكثر فأكثر عزلة، وكان هذا صحيحاً حتى قبل أن يزيد الإنترنت وألعاب الفيديو المشكلة. لا بديل عن الترابط العاطفي، وهناك أمر موجود تقريباً في جميع الدراسات الخاصة بالسعادة وهو أنَّ الناس الأكثر سعادة يُمضون ساعة أو أكثر في اليوم في تواصل، إمَّا شخصياً أو هاتفياً، مع أصدقائهم وعائلتهم، الذين يعنون لهم الكثير.

اِهرب إنَّ لزم الأمر. عموماً هذا أصعب خيار بالنسبة إلى معظم الناس، والذين سوف يتحمّلون المواقف المثيرة للإجهاد طويلاً بعد أن يتضح لهم أنَّ الهرب والابتعاد هو الخيار الصحيح. إنَّ الأوضاع المتفاقمة مثل العنف المنزلي هي عوامل إجهاد حاد في حقيقة الأمر. إنَّ التغيرات الهامة في الحياة مثل الطلاق أو تبديل المهنة تُحتِّم أخذ الكثير من العوامل في عين الاعتبار، إلَّا أنَّه يجب عليك وبوتيرة يومية أن تمنح نفسك حرية الابتعاد عن أنواع الجدال المحتدم والنميمة الخبيثة والرسائل الالكترونية الوقحة والمتذمرين على الدوام والقلقين، وكلِّ مَن ينتقدك صراحة.

في النهاية، يتبيَّن أنَّ الخروج من السرعة الزائدة الودية، والذي لا يخطر في بال ما يكفي من الناس، هو أهم قرار فردي تستطيع أن تتخذه، لأنَّ فوائده العائدة على النظام بأكمله تدوم مدى العمر.

الفصل السادس

الشيء الوحيد المُهمّ

الذي ينبغي علاجه

عرضنا لكم من الأدلة على نهج النظام الكلي ما يكفي للإدلاء بتصريح جريء: إنَّ التفكير والجسم واحد. إن لم يكن هناك إلَّا شيء واحد تتمُّ معالجته في حياتك فحريٌّ به أن يكون الفصل بين التفكير والجسد. في الوقت الراهن، وفيما نحيا حياتنا لم تبرع الذات التي نُسميها "أنا" في لعب دور الذات الشافية. يعود السبب الرئيسي إلى فقدان الكليَّة. لقد تعلمنا النظر إلى الجسم باعتباره منفصلاً عن التفكير، وهو ليس أكثر من مجرد اعتقاد. ما الذي تراه عندما تنظر في المرآة؟ قد يقول أحدهم دون تفكير: "وجهي"، إلَّا أنَّ انعكاسك في واقع الحال، هو أمرٌ لا تنظر إليه وحسب، وإنَّما تقرأه.

أنت تقرأ إشارات تُبين المزاج الذي أنت فيه، هل تشعر بالانتعاش أو التعب، كم تبلغ من العمر، وما الأثر الذي خلَّفته السنوات عليك. تحدّثنا سابقاً عن خريطة خفية نحملها جميعاً في أذهاننا والتي تُوضّح كيف تسير الحياة والعلاقات. إلَّا أنَّ وجهك، وجسدك بأكمله، باعتبار أنَّه خريطة مرئية، فهو يرمز إلى الأشياء نفسها. عندما تتغيّر قصتك تتغيّر الخريطة كذلك. اقتباساً عن إحدى البديهيات الذكية في الطبّ، إن كنتَ تُريد معرفة ما الذي كانَت عليه أفكارك البارحة، انظُر إلى جسمك اليوم، وإن كنتَ تُريد معرفة كيف سيبدو جسمك غداً، انظُر إلى أفكارك اليوم.

لقد أصبحَت الشموليَّة مصطلحاً أساسياً في مسار العافية، ولكن عند مستوى بعينه يكون من الأسهل العيش في انفصال. أنت قادر على فصل نفسك عمَّا يفعله جسمك. كمثال حزين، عندما يتم إطلاع بعض المرضى على إمكانية أن يكون لمرضهم عنصراً ذهنياً فإنَّهم ينتحبون قائلين: "هل تعني أنَّني فعلتُ هذا بنفسي؟" يأتي الشفاء الذاتي بالنسبة إليهم مع الاتهام بأنَّهم مذنبون. في حين أخذ آخرون مسألة الجسم المرتبط مع التفكير إلى قمم استثنائية، وفي كلِّ حالة يُفتح باب لاحتمال جديد ينطبق على الجميع.

احتمالات استثنائية

ماذا لو كنتَ تستطيع الاستيقاظ كلَّ صباح في الدقيقة ذاتها تماماً ولسنوات؟ كانَت هذه حالة عالم النفس الأمريكي الرائد وليام جيمس "على الرغم من أنَّها تبدو قدرة لا واعية".

ماذا لو كنتَ تستطيع جعل الحساسية تزول على الفور؟ سُجل إنجاز مشابه لدى مرضى يُعانون من اضطراب تعدُّد الشخصيات، حيث تُعاني إحدى الشخصيات من حساسية تزول فور ظهور شخصية مختلفة. في إحدى الحالات كان أحد الأطفال يُعاني من الحكة والبثور

عندما يشرب عصير البرتقال في حال ظهرَت لديه الشخصية التي تُعاني من الحساسية في تلك اللحظة، ولكنَّه لم يُظهر أيَّ أعراض عندما تكون الشخصية الأُخرى حاضرة.

ماذا لو كنتَ تستطيع الجلوس في كهف متجمد ليلة بأكملها وأنت لا ترتدي سوى رداء حريري رقيق؟ تمَّ توثيق مأثرة كهذه بين الرهبان البوذيين في التيبت، والذين برعوا في تأمل يُعرف بال- تومو، حيث تخضع درجة حرارة الجسم غير الإرادية عادة، لسيطرة الوعي. في إحدى الحالات المتطرفة الخاضعة للفحص الطبي قام رجل غربي هو الهولندي ويم هوف، بمآثر في مجال التحكّم بدرجة حرارة الجسم كالتسلق إلى قمة جبل وسط عاصفة ثلجية مرتدياً مجرد سروال صيفي قصير أو الجلوس وهو مغمور بمياه متجمدة حتى عنقه عدة ساعات.

يمتلك "هوف" تفسيره الخاص المُتعلّق بكيفية وصوله إلى هذه الإنجازات: "قلتُ إنَّ الجهاز العصبي الذاتي لن يبقى ذاتياً". تكمن المشكلة في تصريحه في أنَّ الفهم الطبي النموذجي يتبنى فكرة أنَّه من غير الممكن التأثير طوعاً على الجهاز العصبي الذاتي. إلَّا أنَّ دراسة هامة من هولندا تتحدّى وبشدة ذلك الفهم وتقف إلى جانب "هوف".

إنَّ الدراسة التي نُشرَت عام 2014 في مناقشات الأكاديمية الوطنية للعلوم Proceedings of the National Academy of Sciences تُقدم دليلاً على التفعيل الإرادي لنشاط مرتبط بالجهاز العصبي الذاتي، ألا وهو الاستجابة المناعية. في مدة عشرة أيام تمَّ تدريب متطوعين أصحاء "على التأمل "تأمل العين الثالثة"، وعلى تقنيات التنفّس "السريع المُنتظم الذي يتبعه حبس النفس"، والتعرض للبرد "الغطس في مياه باردة كالثلج"، ولم يتمّ تدريب مجموعة التحكّم، ثمَّ تمَّ حقن المجموعتين كلتيهما بمواد سميِّة من سلالة بكتيريا إيشيريشا كولي، والتي تُعرف عموماً باسم إي كولي. تقطن إي كولي عادةً في القناة الهضمية وهي غير ضارة، ولكنَّ هناك سلالات مسببة للمرض تُسبب التسمم الغذائي على سبيل المثال.

بعد تلقي المادة السميَّة، مارسَت المجموعة المدرَّبة أساليبها الطوعيَّة بينما لم تفعل مجموعة التحكّم شيئاً. تمَّ أخذ عينات من الدم، والتي كشفَت أنَّه لدى المجموعة المدرَّبة مستوى أقل من إفراز المواد الكيميائية الداعمة للالتهاب، الأمر الذي عزاه الباحثون إلى ازدياد حاد في هرمون الأدرينالين المعروف بتخفيضه للالتهاب. إلى جانب إظهارها أنَّ ويم هوف قد فهم الصلة بين التحكّم البدني الاستثنائي لديه والجهاز العصبي الذاتي، من الممكن استخدام نتائج الدراسة الهولندية نظرياً من قِبل الذين يُعانون من الالتهاب المتكرر، وخاصة الأمراض المناعية.

على الرغم من الغرابة التي تبدو عليها هذه الأمثلة، يستطيع أيٌّ كان تقريباً وبنجاح أن يرغب في ظهور بقعة حمراء في ظاهر كفيه، أو يجعل راحتيه تسخنان باستخدام رد فعل حيوي بسيط. في عصر الأجهزة القابلة للارتداء يسعى المخترعون في المجال الطبي إلى أساليب تُمكننا من مراقبة إشارات مرض أو إجهاد محتمل من خلال جهاز يُمكن ارتداؤه في المعصم، ممَّا يسمح لنا حينها بالعودة إلى حالة توازن طبيعية متى شئنا، ومجدداً باستخدام رد فعل حيوي بسيط.

يكمن السؤال الكبير فيما سوف تكون عليه حياة مبنية على أساس الجسم المرتبط مع التفكير وفيما إذا كانَت سوف تخلق قفزة كمِّية في العافية. نظن أنَّها سوف تفعل ذلك، كما سبقَت أن

فعلَت مع المرأة المميزة في القصة التالية.

قصة "تاو": السلام والشغف

لن يتمنى المرء مثالاً أفضل من تاو عن إنسان يحيا حياة شافية. إنَّها تتمتع بحضور بدني أخَّاذ ببشرتها لوزية اللون وشعرها الداكن، كونها ابنة لأب فرنسي وأم هندية. إلَّا أنَّ حضورها الشخصي كان أخَّاذاً أكثر، مع نوع من السكينة الباسمة التي نتمناها جميعاً عندما نصل إلى عمر تاو التي تبلغ الثامنة والتسعين. كما أنَّها معلمة "اليوغا" المحترفة الأكبر سناً في العالم كما هو مسجل في كتاب غينس للأرقام القياسية العالمية، ولا زالَت تعطي من ست إلى ثمان حصص أسبوعياً في منطقة مدينة نيويورك.

عندما تُسأل عن تعريفها لليوغا، تُجيب تاو في الحال: "الاتحاد، الوحدة".

عندما تُسأل فيما إذا كانَت تُخطط للتقاعد يوماً، تُجيب ضاحكة: "سأعلِّم اليوغا طالما أستطيع التنفّس".

إن قمتَ بجمع وقائع حياتها، سوف تجد أنَّها فريدة من نوعها واستثنائية إلى درجة تستعصي على التكرار. وُلدَت تاو بورتشون عام 1918لعائلة ثرية في بونديشيري، المستعمرة الفرنسية في الهند على الساحل الجنوبي الغربي. تُوفيَت والدتها وهي تلدها، وتولَّت خالتها وخالها تربيتها. عندما كانَت في الثامنة من عمرها، دخلَت إحدى غرف المنزل فرأت رجلاً جالساً على الأرض بينما يتلمَّس الزوار وأفراد العائلة أقدامه، وهي العلامة التقليدية للتبجيل في الهند.

تتحدث "تاو" عن كافة تجاربها بصوت واضح وجهور: "طردوني من الغرفة، ومن ثمَّ أيقظني خالي ذات ليلة باكراً، وهمس لي قائلاً: "نحن ذاهبان في رحلة، لا تُخبري خالتك. لئلا تقلق"، لم تكن لديّ فكرة عن المكان الذي سيصحبني إليه خالي، ولكن تبيَّن لاحقاً أنَّني التحقتُ بأول مسيرتين قمتُ بهما مع المهاتما غاندي. كان الرجل نفسه الذي كانوا جميعاً يتلمسون أقدامه".

وضع هذا الحدث الفريد تاو على درب تبعته طيلة حياتها، وفكرته هي السلام. منحها المشهد العابر لممارسي اليوغا اليافعين على الشاطئ اهتماماً مبكراً بممارسة "اليوغا" بنفسها، على الرغم من أنَّ ممارستها في ذلك الوقت، أي في عشرينيَّات القرن الماضي، كان يُعتبر حكراً على الرجال تقريباً. نشأَت تاو في بيئة روحانية، وتحت إرشاد متنورين روحيين أمثال سري أوروبيندو، الذي كان الحكيم الأشهر في ذلك الجزء من الهند في ذلك الحين، والذي بلغَت شهرته أقطار العالم، لقد طورَت فلسفتها الواعية للحياة بنفسها. إنَّها تُركِّز على القلب على نحو أساسي، وترى أنَّ الحُبّ هو القوة الكونية التي تستطيع شفاء جميع أشكال الانفصال.

تُؤمن تاو وبقوة بالتوجه إلى الداخل والإنصات إلى قلبك، إلا أنَّ هناك سبيل آخر سلكته والذي يبدو أنَّه يتعارض مع حياة التأمل واليوغا. من خلال إتباعها اعتقاداً مركزياً واحداً يقول: "ما من شيء تعجز عن فعله"، حوَّلَت تاو حياتها الداخلية إلى سلسلة معجِزة من الإنجازات الخارجية، التي يبدو وضعها جميعها في قائمة واحدة يكاد يحد المصداقية. كانَت ناشطة تدعو إلى السلام وتخرج في مسيرات د.مارتن لوثر كينغ الابن. شغَلَ التمثيل المسرحي، بما في ذلك مهنة في هوليوود، قسطاً من حياتها ابتداء من الخمسينَّات، وسبق ذلك الغناء في ملهى في لندن أثناء

الحرب العالمية الثانية. إلَّا أنَّه كانَت هناك منعطفات مهنية أخرى، كزوجة عندما أصبحَت تاو بورتشون لينش "أصبحَت أرملة عام 1982 وليس لديها أطفال"، وكراقصة صالونات متخصصة في رقص التانغو، والذي فازَت من خلاله بمئات النهائيات حاصدة المركز الأول، والأشد غرابة، كمتذوقة للنبيذ وككاتبة.

إنَّ الأمر الوحيد الذي لم تُوله كبير اهتمام كان عمرها المديد. تقول مع لمسة من قلة الصبر: "لا تُركّز على العمر، إنَّه غير موجود".

هناك المزيد والمزيد، إلَّا أنَّنا لا نُقدّم تاو باعتبارها صاحبة إنجازات مذهلة وحسب، ولا حتى كمثال جميل عن عيش حياة السلام والشغف، فلن يتمَّ تكرار إنجازاتها على الأرجح من قِبل آخرين، كما أنَّ الزمن التاريخي الذي قضَت أغلبه في جوار نجوم السينما والكتَّاب والناشطين والقادة السياسيين، لن يعود مُجدداً. ليسَت الأمور التي جعلَت تاو فريدة من نوعها هي ما يسحرنا، وإنَّما الأمور التي تجعلها مثالاً يستطيع الجميع الاحتذاء به. اِخلع عنها التميز تجد أنَّ تاو قد عاشَت ما يُقارب القرن من الزمن وهي تصقل حياتها الخاصة بوعي. في النتيجة، إن أخذتَ لقطات سريعة من أيِّ يوم من أيام عمرها الطويل على سطح الأرض، سوف تجد إنسانة:

تضع حياتها الداخلية في المقام الأول.

تثق بمشاعرها وحدسها.

تُقدِّر قيمة "الآن" كمصدر للتجديد المُستمرّ.

تصقل المرونة العاطفية، رافضة أن تكون أسيرة الجروح والنكسات القديمة.

تُفعِّل معتقداتها الداخلية، محوِّلة رؤيتها إلى فعل.

تضع ثقتها في الحُبّ والنضج الروحي كلَّ يوم.

سوف نُسمي هذا نموذج أسلوب حياة شافي. لا يعني هذا أنَّ تاو لم تأخذ نصيبها من التجارب المؤلمة، بداية من وفاة والدتها إلى فقدان زوجها، وعلى الصعيد البدني، تمّ تغيير مفصل الورك لديها ثلاث مرات. إلَّا أنَّه عوضاً عن تحويل هذه التجارب إلى معاناة قامَت بالعكس على نحو واعٍ، حتى أنَّها أصبحَت أكثر حيوية ومرونة. يستطيع المرء أن يقول إنَّ هناك نوعين من التجارب لدى تاو، وهي ليسَت الجيدة والسيئة، وليسَت لحظات المتعة ولحظات الألم، بل هي التجارب التي تستطيع الاحتفاء بها، وتلك التي تستطيع شفائها. تستطيع أن تحيا حياتك بالطريقة نفسها.

غذاء التفكير

إليك مثال يومي يُبيِّن كيف يُؤدّي فصل التفكير عن الجسم إلى خلق صعوبات عملية في التعامل مع مشكلة مألوفة للغاية، ألا وهي التحكّم في الوزن. يقوم ملايين الناس بمغازلة حميات مبتدعة، وقد جاهد ملايين آخرين لسنوات في سبيل خسارة الوزن وعدم استعادتها مجدداً. كم مرة سمعتَ فيها عبارات كالتالية؟ ربما تكون قد ابتدعتها بنفسك:

"أنظر في المرآة، وأكره ما أراه".

"نقطة ضعفي هي الشوكولاته – إنَّها تذهب مباشرة إلى فخذيَّ".

"بعد طلاقي، كسبتُ عشرة أرطال بسرعة لا أستطيع تصديقها".

"جربتُ كلَّ شيء، ولكنَّ وزني لم ينقص أبداً".

"أفقد بضعة أرطال، ثمَّ يظل الحال على ما هو عليه ولا يحدث شيء".

هذه تعبيرات مجتمع أصبحَت فيه السمنة وباءً، وباتَت فيه الحمية الغذائية غير نافعة، إذ يخسر أقل من اثنين في المئة من متبعي الحميات الغذائية خمسة أرطال على الأقل على نحو ناجح وعدم استعادتها ثانية لسنتين. يعلم محررو الصحف أنَّه بإمكانهم زيادة المبيعات من خلال وضع حمية مبتدعة جديدة على الغلاف، تعد بسهولة فقدان الوزن هذه المرة، الأمر الذي يُغذّي خيالاً يميل الجمهور وبشدة إلى الانغماس فيه. إلَّا أنَّه في خضم كلِّ هذا القلق والإحباط والانهزام الذاتي وأماني فقدان الوزن، لماذا يُحتمل أن يُشكّل توحيد الجسم والتفكير في الجسم المرتبط مع التفكير فارقاً؟

بسبب أنَّ المشكلة المستترة ليسَت الوزن. بالنظر خلفاً إلى العبارات النمطية الواردة أعلاه، ثمَّة شيء مشترك بينها وهو "أنا" غير راض "عنه"، أي عن الجسم، الأمر الذي من شأنه تحويل تناول الطعام والذي هو فعل طبيعي إلى صراع بين ما يُحاول الذهن تحقيقه وما يقوم به الجسد بالفعل. إليك ما يفعله ذهن متبع الحمية عادة:

يتخيل مقدار الوزن الذي سوف يخسره متبع الحمية.

يظنُّ أنَّ محاولة أُخرى إضافية سوف تُحقق الأمر.

يكره ما يبدو عليه جسم متبع الحمية.

يُكافح للتحلي بالمزيد من قوة الإرادة.

يحسد أولئك الذين يتمتعون بالجسم "المثالي".

يشعر بالذنب والخجل من مسألة زيادة الوزن.

يعد بأنَّه سوف يبلي بلاء أفضل غداً.

يشعر أنَّه أسير عادات أكل سيئة تأبى أن تتغيّر.

إنه كمٌّ هائل من النشاط الذهني يتمُّ تكريسه لمشروع ما، وهو خسارة خمسة أرطال دون استعادتها مجدداً، وهو على الأرجح محكوم بالفشل على المدى البعيد. إنَّ كلَّ جزئية من هذا النشاط عقيمة لأنَّه يتجاهل أو يُضعف الرابط بين التفكير والجسد. يتم فصل التفكير عمَّا يفعله الجسم في الواقع، والذي يبدو أشبه بالتالي:

استهلاك سعرات حرارية أكثر ممَّا يحتاجه.

التكيّف مع الحمل الزائد من الدهون والسكريات.

التكيّف مع السموم في الأطعمة والهواء والماء والتي غالباً ما يكون لها تأثيرات مجهولة.

التعامل مع الالتهاب منخفض الدرجة الناتج عن تناول الوجبات السريعة والأغذية قليلة الفائدة.

مواجهة تقلبات التناول غير المنتظم للطعام أثناء النهار.

إنَّ فصل التفكير عن الجسم ليس نادراً أو غير ضار، بل إنَّه يقبع في صميم السبب وراء عدم نجاح الحميات الغذائية. إنَّه وضع غير ضروري على الإطلاق. باعتبار أنَّنا جسم مرتبط مع التفكير فإنَّ كلَّ واحد منا مجهز طبيعياً للقيام بما يُريد كلٌّ من الجسم والتفكير القيام به بالفعل: تناول الطعام على نحو طبيعي من خلال إتباع إشارات الجوع والشبع.

يتمُّ إفراز هرموني الليبتين والغريلين في نظام حيوي طبيعي. عندما تكون المعدة خاوية، تُفرز خلاياها هرمون الغريلين، مرسلة برسالة إلى الدماغ تُسجلها أنت على أنَّها شعور بالجوع. عندما تكتفي من الطعام، فذلك نتيجة لرسالة من الليبتين، الذي تُفرزه الخلايا الدهنية التي تُوازن بين إيقاع الجوع والشبع.

في الواقع، إنَّ السمنة وهرمون الـليبتين متورطان في خطر الإصابة بمرض الزهايمر. أظهرَت دراسات علم الوبائيات "أي ضمن مجموعة سكانية محددة" أنَّ ازدياد مستويات الدوران لهرمون الليبتين مرتبط بانخفاض خطر الإصابة بمرض الزهايمر، بينما عُثر على مستويات دوران منخفضة لدى المرضى الذين يُعانون أصلاً من المرض. تكون مستقبلات الليبتين واضحة على نحو كبير في منطقة الحصين، وهي منطقة في الدماغ مسؤولة عن الذاكرة قصيرة المدى التي يُتلفها الزهايمر. أدَّى تناول مكملات الليبتين بالفعل إلى انخفاض الزهايمر في التشريح المرضي لهذه المنطقة من الدماغ في دراسات أُجريَت على فئران حول هذا المرض. هذا دليل آخر يُعزز الصلة بين الأحشاء والدماغ.

اكتساب الوزن: جسدك ليس المُلام

يعود أحد أسباب عدم نجاح النسخ الأولى من جراحات إنقاص الوزن إلى أنَّه عندما يتمُّ إجراء مَجازة معديَّة أو ربط للمعدة فإنَّ المعدة تبقى سليمة، مع إغلاق جزء صغير منها للتقليل على نحو كبير من كمية الطعام التي قد يتناولها الإنسان في أيِّ وقت. بدلاً من استهلاك وجبة كاملة من اللحم مع الجبن والبطاطا المقلية، سوف يكون أقل من ثلثها مشبعاً، أو ينبغي له ذلك. أفاد المرضى أنَّهم كانوا يشعرون بالجوع الشديد حتى عندما تكون أكياس معدتهم الأصغر حجماً ممتلئة، ويعود السبب إلى أنَّ المعدة بأكملها لا تزال تُفرز كمية كاملة من الليبتين و الغريلين.

العبرة هنا هي أنَّك لم تكُن تكتفي من الطعام عندما تكون معدتك ممتلئة، وإنَّما كنتَ تكتفي منه عندما يقول ذهنك ذلك، وتحديداً المنطقة المسماة بالوطاء. إلَّا أنَّه عندما ينفصل التفكير عن الجسم، فإنَّك تستطيع تجاوز تفكيرك أو بالأحرى تشويه علاقتك بتفكيرك. بدلاً من الإصغاء إلى

الإيقاع الحيوي الطبيعي الذي يتحكّم بالجوع والشبع، تقوم بفرض سلوكياتك الخاصة، ولأنَّك تتمتع بإرادة حرة، فقد تكون هذه السلوكيَّات أيَّ شيء عملياً، ولكنَّ المعايير الاجتماعية اليوم مُشوّهة أصلاً، ممَّا يعني أنَّك تجد أطفالاً يُرسون عادات تستمر مدى العمر ويتكيّف معها الدماغ:

الاستمرار في تناول الطعام بعد إحساسك بالشبع.

الإفراط في تناول السكر والدسم.

شرب الكحول.

تناول الوجبات الخفيفة طيلة الوقت.

اللجوء إلى تناول الطعام عند الشعور بالانفعال.

تجاهل المواعيد المنتظمة لوجبات الطعام.

إتباع حمية غذائية غير متوازنة أو مقيَّدة للغاية "كحمية غذائية فقيرة بالخضراوات والألياف".

الإفراط في تناول الطعام لأنَّك خسرتَ معركة الحمية ولم تعُد تهتمّ.

من المُثير للسخرية أنَّه عادةً ما يتمُّ إلقاء اللوم على الجسم. كلَّما اكتسب وزناً وفقد شكله، كان الإنسان ميالاً إلى انتقاد جسمه "أو جسمها على الأغلب" على عدم تعاونه. إلَّا أنَّ فقدان التعاون هذا قد بدأ في مكان آخر، في علاقة الجسم مع التفكير الواهنة. لنُلقِ نظرة أعمق. كما قُلنا سابقاً، يتحكّم هرمونا الليبتين وال-غريلين بالجوع والشبع. بعد اكتشاف الليبتين للمرة الأولى لدى الحيوانات عام 1994 من قبل عالم الوراثيَّات الجزيئية جيفري فريدمان وزملائه، عرضَت صحيفة نيويورك تايمز قصتهم بروح من الحماس: "يبدو الأمر أفضل من أن يكون حقيقة، إنَّه الهرمون الذي يجعل الحيوانات، وربَّما البشر، يأكلون أقل ويتمرنون أكثر. إلَّا أنَّ الباحثين يقولون إنَّ هذا ما وجدوه بالضبط". كانَت شركات الأدوية تتوق منذ البداية لإنتاج عقار يزيد من مستويات ال-ليبتين، والذي يُرسل بدوره إشارات إلى الدماغ كي يكبح الشهية ويزيد من النشاط البدني.

إلَّا أنَّه سرعان ما ازدادَت القصة تعقيداً. كبداية، يقوم الناس الذين يُعانون من السمنة أصلاً بإفراز مستويات أعلى من ال-ليبتين لأنَّ لديهم من الخلايا الدهنية أكثر من أصحاب الوزن الطبيعي. لماذا لا يكبح هرمون الليبيتين شهيتهم؟ لا يُوجد أحد متأكّد من السبب. تنطوي العوامل ذات الصلة على مقاومة الليبيتين، حيث يتمُّ تحميل مستقبلات هذا الهرمون فوق طاقتها، وهذا يُشبه الطريقة التي تُؤدي بها الزيادة في إنتاج الأنسولين إلى جعل المريض أقل حساسية تجاهه. إنَّ الليبتين والغريلين كذلك مادتان كيميائيتان في الدماغ تُعرفان بالبيبتيدات العصبية. على الأرجح تتأثر نقاط الاستقبال في الدماغ بفرط الأكل المزمن، ولكنَّ القصة تتعقد أكثر هنا لأنَّ المنطقة ذاتها التي تحتوي على هذه المستقبلات، أي الوطاء، مطلوب منها تحقيق توازن الاستقلاب الكلِّي، والتحكّم بكمية الطاقة الموزعة عبر الجسم.

تُشير أدلة أُخرى إلى مشكلات في المسالك التي تصدر من الوطاء بعد استقباله الليبتين،

إلى جانب إمكانية عدم مرور ما يكفي من الليبتين عبر حاجز الدم مع الدماغ، وأضِف إلى ذلك العامل الوراثي. تُبيّن دراسات أُجريت على فئران في جامعة كولومبيا عام 2004 أنَّه يُمكن لمستويات الـليبتين في مرحلة مبكرة من حياتنا أن تُحدث تغيّراً في دارة الدماغ، مؤثرة على كمية الطعام المستهلكة كراشدين. يبدو هذا مرتبطاً بالنتائج التي تقول إنَّ الرضع الذين يتمُّ إطعامهم أكثر من اللازم يزداد خطر معاناتهم من السمنة مستقبلاً. قد يكون الـليبتين قادراً، إلى مدى لم يُعرف بعد، على تدريب الدماغ من خلال تغيير دورانه، الأمر الذي يُؤدي إلى تعديل الشهية. يُمكن أن ينتهي المطاف بالإنسان عند إحدى نهايتين، أن يكون جائعاً بسبب الأكل أكثر من اللازم أو أقل من اللازم.

إنَّ قدرة الـليبتين على القيام بذلك مثيرة للاهتمام، ولكنَّك تفوقه قوة من جهة قدرتك على تدريب دماغك، لأنَّك تستطيع القيام بذلك عن وعي. إن أردتَ إغلاق فجوة الجسم مع التفكير فيما يتعلق بما تأكله، قُم بالتجربة البسيطة الواعية التالية.

تمرين تناول الطعام بوعي

عندما تفعل أيَّ شيء بوعي، بما في ذلك تناول الطعام، فإنَّك بذلك تتخطّى الضبط الافتراضي لدماغك، وتتواصل مباشرة مع الدماغ الأعلى المسؤول عن الأفكار والتصرفات الواعية، إلا أننا غالباً ما نتناول الطعام دون وعي، ودون تفكير بعواقب ما نفعله أو حسابها.

تستطيع تغيير الوضع بتمرين بسيط واعي.

في المرة المقبلة التي تتناول فيها أيَّ شي، سواء كانَت وجبة رئيسية أو وجبة خفيفة، قُم بما يلي:

الخطوة الأولى: توقّف قليلاً قبل أن تتناول اللقمة الأولى وخُذ نفَساً عميقاً.

الخطوة الثانية: اِسأل نفسك: "لماذا أتناول هذا؟".

الخطوة الثالثة: مهما كانَت الإجابة التي تحصل عليها، اِحتفظ بها، والأفضل أن تُدونها، رُبّما تُخصص حتى دفتراً لتدوين ملاحظات تناول الطعام بوعي.

الخطوة الرابعة: اِختر بوعي أن تأكل أو لا تأكل.

لا شيء آخر تفعله، ولكن يُمكن لهذا التمرين البسيط أن يعود عليك بفوائد جمَّة. إنَّ هدفك هو العودة إلى إيقاع الجوع والشبع الحيوي الطبيعي. عندما تتمهل قليلاً لاتخاذ خيار، ينبغي أن يكون سبب تناولك للطعام هو "أنا جائع". إلَّا أنَّ هناك مجموعة من الأسباب الأُخرى وراء تناولنا للطعام، كالأسباب التالية:

"أشعر بالملل".

"لا أستطيع المقاومة".

"أحتاج إلى السلوان".

"لا فائدة من إهدار كلّ هذا الطعام".

"أنا مُجهد".

"أشعر برغبة ملحَّة".

"أنا مكتئب".

"أنا قلق".

"لا أعلم لماذا".

"أنا وحيد".

"سئمتُ من الحميات الغذائية".

"يتناول الآخرون الذين في صحبتي الطعام".

"لم يتبقَ الكثير. قد أُنهي الكمية كذلك".

"أشعر بميل إلى الاحتفال".

عندما تسأل نفسك عن سبب تناولك الطعام، فمن المُحتمل أن تكون بعض هذه الأسباب موجودة. لا تقُم بانتقادها، ولا تُجبر نفسك على رفض الطعام بسبب الشعور بالذنب. إنَّ الإدراك هو حالة واعية، لا أكثر ولا أقل. في هذه الحالة أنت واعٍ ذاتياً، وهذا هو المفتاح. عندما تكون واعياً ذاتياً، يأتي التغيير بجهد أقل من أيِّ حالة أُخرى. غالباً ما يكون وضع حدّ لتناول الطعام دون وعي كفيلاً بتحويل مشكلات الوزن التي يشكو منها المرء، خاصة إن كانَت بسيطة إلى متوسطة.

كما ترى، هناك أمل وراء إتباع حمية غذائية، وثمَّة طريق متاح لأولئك الذين ينوحون: "لقد جرّبتُ كلَّ شيء، ولكن لا شيء ينفع". إنَّ التعامل مع خسارة الوزن من منطلق النظام الكلي يُنهي الصراع، إذ يكفُّ جسمك عن كونه هو العدو وأنت عن كونك ضحيته.

متبع الحمية الغذائية الواعي

إنَّنا لا نُقلِّل من قيمة الأبحاث التي تتناول آلية عملية الهضم. من المُمكن تكريس مسيرة مهنية بحثية كاملة لدراسة هرمون واحد مثل الليبتين، وقد فعلَت بعض الدراسات ذلك، وحتى حينذاك، قد يبقى وعدها بخفض الوزن بعيد المنال. "تُقدم صناعة الأدوية مجموعة أقراص للحمية والتي تُباع بوصفة طبية أو دونها، وهي تتنوع بين ما يُسمّى بحارقة الدهون ومثبطات الشهية، ولكنَّها إمَّا أن تكون غير مُثبتة أو غير فعالة، أو ذات أعراض جانبية أو متواضعة سريرياً".

في الوقت نفسه، سوف تكفُّ مجموعة من المعتقدات ذات الآثار العكسية عن ممارسة سلطانها عليك. في علم نفس فرط الأكل، هناك حلقة مفرغة تفعل فعلها، إذ تتحوّل المعتقدات

المُؤلمة إلى أعذار. على سبيل المثال، إليك المعتقد الذي يقول: "طالما تصارعتُ مع وزني، ولذلك لا بُدَّ أنَّني وُلدتُ على هذه الشاكلة". ما من موقف يأتي بعكس المُراد أكثر من ذلك، ومن العلم ما يزيد من رسوخ هذا المعتقد. تُوجد بالفعل مؤشرات وراثية تُلمّح إلى أنَّ بعض الناس مرشَّحون لاكتساب الوزن.

على سبيل المثال، إنَّ معرفة المورثة المحددة التي تقوم بتنظيم كمية الليبتين المنتج أمر لا يُقدّر بثمن، لأنَّه لدى بعض الأفراد البدينين، تُؤدّي طفرة في هذه المورثة إلى عجز في الليبتين، الأمر الذي يُفضي إلى زيادة الوزن الخارجة عن السيطرة. تتشابك قصة الـليبتين مع قصة البدانة لدى عامة الناس، وكلّ دليل جدير بالمتابعة. إلَّا أنَّنا تحدثنا عن التضليل وراء الوعود المبكرة بالـليبتين، وفي السياق نفسه، يكون البحث عن "مورثة دهون" فريدة، أمر غير مُثمر بالقدر نفسه. في أفضل الأحوال، لا تتحمل مورثاتك إلَّا نسبة من أسباب الوزن الزائد، فهناك عوامل أُخرى فاعلة تستطيع أنت تغييرها، مثل وضعك النفسي وعادات الأكل، والسلوكيات التي نقلتها إليك عائلتك كطفل. عندما تتعلم كيفية تغييرها، تُصبح هذه العوامل خاضعة للإرادة الحرة. الخبر السار هو أنَّه عندما يحدث التغيير، فسوف تستجيب مورثاتك، وتُبدل من نشاطها ليكون في اتجاه معالجة هذه المشكلة.

تُبقي الكثير من المعتقدات الأُخرى الحلقة المفرغة فاعلة من خلال تحويل الشعور بالذنب إلى عذر. كم من الجمل التالية قد تبنيتَ دون تفكير:

الاعتقاد أنَّ تناول الطعام يُسعدك ويُذهب عنك الحزن.

الاعتقاد أنَّك عندما تكون متخماً فذلك يعني حالة من التحقيق.

الاعتقاد أنَّ عوامل الخطر المعروفة "ارتفاع مستوى الدهون، السكر، والملح" لا تسري عليك، فأنت تحت حماية التفكير السحري.

الاعتقاد، غير الواعي هذه المرة، أنَّ الطعام الذي لا تتذكّر أنَّك تناولته غير وارد في الحسبان.

الاعتقاد بأنَّك لا تهتمّ حقاً بوزنك.

الاعتقاد بأنَّك لا تكترث بآراء الناس.

تُسدد هذه المعتقدات جميعها ضربة مزدوجة، وهي تُعطيك عذراً كي تنكفئ، ولكنَّ الأعذار تُذكي الهزيمة. كلَّما كان العذر أفضل، كان الفشل أسوأ. في نهجنا، أن تكون واقعياً يعني أن تكسر الحلقة المفرغة من خلال إحلال الحقيقة مكان التخيّل. إنَّنا نعتمد على الآثار الإيجابية للواقعية، على الرغم من أنَّ الكثير من الناس ينظرون إلى مسائل وزنهم ويخشون ألم مواجهة أنفسهم، فالنظر في المرآة مؤلم بما فيه الكفاية أصلاً.

يتطلّب الأمر وقتاً، ولكنَّ الوعي هو مكافأته الخاصة. في تجربتنا الخاصة مع التأمل، على سبيل المثال، رأينا أشخاصاً يعودون إلى وزنهم الطبيعي دون عناء. لقد حلَّت بهجة كونهم على قيد الحياة ويقظين مكان بهجة تناول الطعام، وعندما يحصل هذا، يبدأ النظام بأكمله في العودة

إلى طبيعته. إنك لا تُدرك عبثية الصراع مع جسدك إلَّا عندما تُحرر نفسك من الازدواجية. أنت موجود هنا من أجل الاستمتاع بأفكارك ومشاعرك ورغباتك وآمالك. لقد خصصنا مشاكل الوزن بالحديث لأنَّها تُصيب في الصميم ملايين الناس، ولأنَّ تحويل خسارة الوزن إلى جزء ممتع من النضج الشخصي هو آخر ما يظنُّه الذين يتبعون الحمية الغذائية ممكناً. إلا أنَّه وفق المنظور الأكبر للأمور، فإنَّ العيش الواعي هو الهدف. الآن وبما أنَّنا أكدنا على مدى أهمية معالجة الفصل بين التفكير والجسم، دعونا نكشف عن الإنجاز الهائل الناتج عن عيش كلِّ يوم من حياتنا بوعي.

الفصل السابع
واع أم غافل؟

عندما قابلنا الأستاذة إيلين لانجر من جامعة هارفارد آخر مرة، كانَت تُبهر مجتمع علم النفس بإدخال رجال في عمر السبعين إلى كبسولة الزمن وإعادتهم وهم يبدون أصغر سناً. إلَّا أنَّ السفر عبر الزمن غير قابل للتطبيق في الحياة اليومية. بعد إثبات وجهة نظرها بطريقة مذهلة، أخذَت لانجر على عاتقها قضية أكبر: ألا وهي الوعي التام. لقد قمنا باستخدام هذا المصطلح أيضاً، وأوضحنا أنَّك عندما تكون واعياً فذلك يتخطى الربط القديم بين الكلمة والممارسات الشرقية الروحية. لقد أضفَت لانجر على الوعي التام صبغة غربية بالكامل من خلال التعريف التالي: قالَت أمام جمهور في كلية الطبّ إنَّ الوعي التام هو عملية ملاحظة الأشياء الجديدة بفاعلية، التخلي عن العقليات المتصورة مسبَّقاً، ومن ثم التصرف انطلاقاً من الملاحظات الجديدة. إنَّ هدفنا هنا والذي هو الكشف عن أسلوب حياة شافٍ، يتضمن الأشياء نفسها.

كانَت لانجر صريحة للغاية، لأنَّ السلوك اليومي غير واعٍ معظم الوقت. قالَت إنَّ أحد أمثلتها المفضلة يأتي من تجربتها الشخصية والذي تتذكّره قائلة: "ذهبتُ مرة للقيام بعملية شراء وأعطيتُ موظفة الصندوق بطاقتي الائتمانية، فرأَت أنَّها غير موقَّعة". قامَت لانجر بتوقيع البطاقة، وأدخلتها موظفة الصندوق في الآلة. طلبَت من لانجر التوقيع على الإيصال، ثمَّ قامَت بمقارنة التوقيعين للتأكد من أنَّهما يعودان للشخص نفسه". توقفَت قليلاً، واستغرق الأمر لحظة قبل أن يُدرك الجمهور الأمر ويبدأ في الضحك. ما الحاجة إلى مقارنة توقيعين إذا كنتَ قد شاهدتَ لتوك الإنسان ذاته يقوم بتوقيع كليهما؟ إنَّ التفاصيل الصغيرة من السلوك الغافل تربطنا بالماضي وتحجب إمكانية عيش اللحظة، والتنبه إلى احتمالات لن نراها أبداً. في الواقع، تُسمي لانجر سعيها وراء الوعي التام بـ "علم نفس الاحتمال".

في هذا الكتاب نقفز إلى الاحتمال الأقصى، وهو أن تكون واعياً طوال الوقت. ولكن هل هذا ممكن عندما يكون المرء غارقاً في مواعيد التسليم النهائية والفواتير وتعليم أبنائه وما إلى ذلك؟ مع وجود هذا الكمّ من الإجهاد والتوتر الذي يُلقى به إلينا من اتجاهات كثيرة، يتبلد الانتباه، فنتصرف بناء على ردود الأفعال وليس على الانتباه، وبهذه الطريقة يضيع الوعي التام على الرغم من نوايانا الحسنة. مع ذلك، توقّف لحظة، وفكّر في الطريقة التي سار بها يومك. في حال كنتَ مثل معظم الناس، سوف تجد أنَّك تقضي جلَّ وقتك في ردود الأفعال بدلاً من أن تعي ما يحدث وتُوليه انتباهك. نتيجة لذلك، أنت تعيش على نحو غير واعي وتتقبّل ذلك كأمر طبيعي. أيُّ من الأمور التالية ينطبق عليك؟

ما يبدو عليه يوم غير واعي

تتناول طعامك على نحو غير منتظم أو على عجل.

تستهلك الطعام المعلب أو السريع.

تشعر بالاستياء تجاه جسمك أو وزنك، تماماً كما فعلتَ البارحة وسوف تفعل غداً.

تتصرّف بتسرع وتوتر.

تستمع إلى زوجك وأطفالك دون أن تُصغي حقاً.

تتصرّف مع أحدهم بسلبية دون أن تتبيَّن إن كان هذا ضرورياً أو صحيحاً.

لا تُلاحظ أيَّ شيء جميل طيلة اليوم.

تُقلقك مشكلة مزعجة وما من خطة لحلها.

عادة ما تنظر إلى المستقبل نظرة قاتمة.

يُلاحقك أمر مؤلم من ماضيك.

تشعر أنَّك عالق وغير قادر على الإنجاز.

تشعر بانعدام الأمان والحماية.

أنت وحيد.

تنتقد أحد أصدقائك دون تفكير.

تلعب دور الضحية.

تُخفق في الدفاع عن نفسك.

تتصرف كإنسان يُحب إسعاد الناس، وتُجاري الوضع كي تتقدّم.

من المذهل كثرة ردود الأفعال والتصرفات غير الواعية التي يتمّ اعتبارها طبيعية. إنَّ ما يجري حقاً هو إضفاء صِبغة طبيعية على الغفلة، ولن تستطيع البدء في التغيير ما لم تُدرك هذا. عندما تُقرر الكفّ عن السماح بأن يكون للأحداث السلبية غير الواعية سلطان عليك، تحدث نقلة هامة في اتجاه الشفاء. هناك طيف من الاحتمالات هنا، والذي يُمكن تصويره برسم بياني بسيط:

غير واعي ←——————→ **واعي**

هذه طريقة محايدة لوصف الكارثة والإنجاز. على اليمين نجد أسلوب حياة غير واعٍ على الإطلاق، حيث لا يتمّ التعامل مع كلِّ ما يحتاج إلى المعالجة، ممَّا يُؤدي في النهاية إلى كارثة. في الطرف الآخر أسلوب حياة واعٍ بالكامل، حيث يتمُّ الانتباه إلى كلِّ مشكلة محتملة، ممَّا يُفسح المجال للإنجاز الكامل. يعيش قلة مناً عند أحد الطرفين، نعيم بالكامل أو جحيم بالكامل. نجد أنفسناً في

مكان ما في المنتصف: نتصرّف أحياناً على نحو غير واعي، فيما نتصرّف في أحيان أخرى بوعي ذاتي، وتُصبح هذه المنطقة الرمادية طبيعية ومقبولة، دون إدراك للدمار الحاصل على مرّ الوقت.

قصة بريندا: حكاية من المنطقة الرمادية

منذ عدة سنوات أُصيبَت سيدة سوف نُسميها بريندا بنزلة برد. لم يُشف الزكام على الفور بل استمرّ في معاودة الظهور. تأقلمَت معه، رغم انزعاجها من السعال الجاف الذي تفاقم، ثمّ أُصيبَت بالحمى فجأة، فتجاهلَت هذا الأمر أيضاً، إلى أن انهار كلّ شيء ذات ليلة.

تتذكّر بريندا: "كنتُ جالسة في السرير أتعرق وفي غاية الوهن. ضمني زوجي الحنون وطمأنني بأنَّ كلَّ شيء سوف يكون على ما يُرام، ولكنَّني عرفتُ أنَّني مريضة للغاية. عرَّجَت علينا إحدى الصديقات ومعها حساء الدجاج. حدث أنَّها ممرضة، وبعد أن ألقَت نظرة واحدة عليَّ أمرتني بالذهاب إلى غرفة الطوارئ على الفور.

ربما أنقذ هذا التدخل حياتها، لأنَّ الطبيب المسعف أخبر بريندا أنَّها تُعاني من ذات الرئة في الرئتين كلتيهما، ممَّا أثَّر بشدة على تنفّسها. في الواقع، كانَت على شفا حدوث فشل في التنفّس فتوجّب وضعها على آلة التنفس الاصطناعي. كان العلاج الاعتيادي باستخدام المضادات الحيوية كفيلاً بطرد المرض عموماً، ولكنَّ فحص الدم كشف أنَّ بريندا ودون علم منها مصابة بالسكري. كانَت على صراع مع وزنها منذ مرحلة البلوغ المبكرة، والإصابة بالسكري من النوع الثاني أمر شائع للغاية في حالة السمنة. من أجل منعها من مقاومة آلة التنفس الاصطناعي، أبقاها الأطباء في حالة غير واعية، والتي تُسمّى أحياناً غيبوبة مُحدَثة بجرعات كبيرة من الفاليوم. كان أسلوباً قاسياً، ولكنَّهم كانوا في حاجة إلى التحكّم بعلاجها ومراقبته بحذر.

تقول: "لقد ذُهلت. منذ يومين فقط كان مُجرّد زكام، والآن يقولون لي إنَّني قد أموت. أصبحَت حياتي كابوساً بين عشية وضحاها".

كانَت بين الحياة والموت في التسعة عشر يوماً التالية. كانَت غائبة تماماً عن الوعي، يتخلل ذلك فترات تتمُّ إعادتها فيها إلى حالة من اليقظة المشوشة. فعل الأطباء هذا من أجل التحقق من حالتها الطبية، ولكنَّ بريندا وجدَت هذه الفترات مرعبة.

"كنتُ أستيقظ وأنا أشعر بالقلق الشديد، متسائلة إن كنتُ على مشارف الموت. لم أعد أملك أيَّ سيطرة على جسمي، كنتُ ممددة في السرير مع الإبر والحقن الوريدية وأجهزة مراقبة تُصدر صفيراً. كان أسوأ ما حدث لي في حياتي".

لم تكن بريندا مستعدة لمواجهة صعوبة كلِّ ما حدث، وعندما أخبرها الأطباء بأنَّها تخطَّت الخطر، وشُفيَت من ذات الرئة، عادَت إلى بيتها وهي لا تزال تشعر بالقلق. ظلَّت تُحدِّث أصدقائها عن مواجهتها مع الموت، معززة إحساسها بالخوف الداخلي وفقدان السيطرة، وبقيَت بطريقة ما في حالة متأزمة، وهي حالة لم تكن تُشبهها على الإطلاق.

في الثالثة والخمسين من العمر، تعتبر بريندا نفسها امرأة قوية قضَت عمراً وهي تُكافح للمضي قُدماً. إنَّها تستحقُّ أكثر من لقب ناجية. لقد ولدَت في عائلة فقيرة من الطبقة العاملة، ولم

تُكمل دراستها بعد المرحلة الثانوية، ولكنَّها كانَت تعلم في قرارة نفسها أنَّها كانَت مختلفة عن بقية عائلتها. كانَت أكثر وعياً بما يُمكن للحياة أن تُقدّمه، ومع الإصرار شرعَت في عمر الثامنة عشر في كتابة قصتها الشخصية.

تقول: "شاهدتُ فتيات في مثل عمري يحملنَ في وقت باكر جداً، ويقنعنَ بزيجات لم يكنَّ يُردنها، أو ظننَّ أنَّهنَّ يُردنها. عمل معظم الرجال في وظائف لا مستقبل لها، وقضوا الكثير من الوقت في احتساء الجعة أمام التلفاز. لم يكن من الصعب عليَّ ترك كلِّ شيء خلفي".

خرجَت إلى العالم وصنعَت من نفسها شيئاً. في رأيها الخاص، كانَت بريندا تتمتع بسيطرة عظيمة على الذات. كانَت تمدُّ يد العون وتُساعد كلَّ مَن هو في حاجة. بدأَت تقديم خدمة طهي الطعام للمشردين، وكانَت قائدة في مجموعات دعم المجتمع. على مدى عقود من الزمن ما بين ترك البيت والوصول إلى منتصف العمر، لم يكن الجانب الواعي من حياتها ناقصاً، إلَّا أنَّه بعد المواجهة مع ذات الرئة، بدا أنَّ كلَّ شيء يتفكك. شعرَت بريندا بالاكتئاب ولم تعُد تُقابل صديقاتها كما في السابق. أصبحَت حفلات العشاء التي كانَت تُحبُّ تحضير الطعام لها أقلّ تكراراً. على الصعيد الطبي، تمَّت السيطرة على سكر الدم لديها بحقن الأنسولين اليومية، ولكنَّ الأطباء أخبروها أنَّه في بعض الحالات من غير الممكن عكس مسار الضرر الذي تسبب به مرض السكري.

"كنتُ أزور ثلاثة أخصائيين في الأسبوع. كان نظري متأثراً بالضرر الذي لحق بالشبكية. بدأتُ أشعر بألم معوي فظيع، وأخبروني أنه داء "الرُّتوج". كانَت البرودة في أقدامي تعود إلى انخفاض تدفّق الدم في الأطراف". تضحك بريندا بشدة: "كنتُ أتداعى، ولم يسعني تصديق ذلك".

إنَّ هذا الانحدار في نوعية الحياة والمفاجئ في ظاهره، لم يكن مُفاجئاً، فلكلِّ شيء تاريخه. يعود التاريخ الأطول إلى البدانة، يتبعه تاريخ مع ارتفاع مستويات السكر في الدم، وتواريخ أُخرى مع تضرر دورة الدم والهضم والبصر لدى بريندا. إنَّها تستحقُّ التعاطف والرعاية، وهي تسعى وراءهما وقد حصلَت عليهما، لأنَّ الجانب اللاواعي من حياتها يُطالب بدفع الثمن. على الرغم من فداحة أزمتها، إلَّا أنَّ بريندا كانَت تعيش حياة طبيعية مع تقلبات مألوفة، ولكن إذا نظرتَ إليها على نحو واقعي، فقد كانَت في عمق المنطقة الرمادية.

هناك مثل قديم يقول: "لعدم وجود مسمار"، يعود مصدره إلى أغنية كانَت معروفة بين الأطفال في الماضي، قبل أن تحلَّ السيارات مكان الأحصنة:

لعدم وجود مسمار ضاعَت الحدوة.

لعدم وجود حدوة ضاع الحصان.

لعدم وجود حصان ضاع الخيَّال.

لعدم وجود خيَّال ضاعَت الرسالة.

لعدم وجود رسالة ضاعَت المعركة.

لعدم وجود معركة ضاعَت المملكة.

كلُّ ذلك بسبب الحاجة إلى مسمار حدوة الحصان.

ترى ما المسمار الذي أضاعته بريندا والكثير الكثير من الناس؟ لقد فقدوا الصلة مع أجسامهم ومع الطبيعة ومع أنفسهم. لا يُمكن النظر إلى أيٍّ من هذه الأمور على حدى. إنَّ جسدك هو الطريقة التي تتصل فيها مع الطبيعة، وعندما يتمزّق هذا الرابط، تتوقّف عن كونك أنت. عندما تعي أكثر فأكثر أنَّ أفكارك التي تُفكر فيها اليوم، والأفعال التي تتبع هذه الأفكار، والمشاعر تُؤثر على جسمك في حينه، سوف تتبدل حياتك على كلِّ مستوى من المستويات. إلا أنَّ كلمة مستوى مضللة لأنَّ الجسم المرتبط مع التفكير يدمج كلَّ شيء في وعي واحد مع مَن تكون ومع ما يحدث لك. لقد سمع كثيرون منا مقولة أنَّ ما حدث في الماضي قد مضى، ولكنَّ حالتك الحالية هي نتاج ماضيك. في جميع الأحوال، إنهما لا ينفصلان، ونحن لا نستطيع تغيير الماضي، ولكن نستطيع تغيير الحاضر.

قد يرفع أحد المشككين يده ويحتج، بأنَّ قصة بريندا تدور حول مسائل طبية لم تكن تملك شفاءها، وأنَّ الوعي حسن وجيد كهدف نبيل، ولكن لدى الجميع مشاكل طبية تتطلّب علاجاً. من أين لإنسان واقع في مأزق مثل بريندا أن يُساعد نفسه وهو مريض؟

هذا عرض مهذب لجدال مشكك والذي غالباً ما يكون فظاً وصعباً. إنَّ الأسطورة القائلة بأنَّ الأدوية والعمليات الجراحية هي وحدها الطبّ "الحقيقي" متعنتة. لا مفرّ لنا جميعاً من زيارة عيادة الطبيب لأسباب متنوعة، إلَّا أنَّ ذلك لا ينفي الذات الشافية، وإنَّما يمنحها مجالاً آخر للتعامل معه.

القلق وجهاز المناعة

كما ذكرنا سابقاً فإنَّ الطب السائد أَحيائي، إذ يعتقد أنَّه لا بُدَّ للتفكير من أن يكون متمركزاً في الدماغ. في الواقع، ليس الأطباء وحدهم بل معظم العلماء الذين ينظرون في المسألة يُعلنون أنَّ الدماغ يُساوي التفكير، وكنا ننقض بثبات صحة هذا الافتراض، فهو افتراض وليس حقيقة، من خلال الإشارة إلى الذكاء الذي يُظهره الجسم المرتبط مع التفكير. إنَّ الطريق فائق السرعة الذي تسلكه معلومات الجسم المرتبط مع التفكير يُوصل رسائل من وإلى كلِّ خلية باستخدام المواد الكيميائية ذاتها التي تستخدمها الخلايا العصبية.

ما يقتضيه هذا هو أنَّ الخلايا أكثر وعياً منا. خُذ جهاز المناعة على سبيل المثال. ما لم ينهار بطريقة أو أُخرى، يبقى جهاز المناعة واعياً دائماً، ولكن في حال انخرطتَ في سلوك غافل فسيكون التأثير بعيد المدى وقد يُعرّض ذكاء الخلايا المناعية للخطر. فلنتعمَّق أكثر في هذا التفاعل من خلال التعريف بحقل واعد هو علم المناعة النفسية العصبية PNI والذي يدرس تفاعل النشاط الذهني مع جهاز المناعة. إنَّ علم المناعة النفسية العصبية هو أحد المجالات القليلة التي لا يحدث فيها الفصل التقليدي بين الاضطرابات البدنية والنفسية. لقد تطرقنا مسبقاً إلى التأثير بعيد الأمد للفقد على صحة الإنسان "أعلاه"، بما في ذلك قدرته على ردع المرض. "خلال أول فصلين دراسيين حزينين في المدرسة بعد وفاة والده المفاجئة إثر نوبة قلبية، يتذكر رودي أنَّه كان عرضة على الدوام لنزلات البرد التي لم يستطع التخلّص منها. كان يجهل آنذاك علاقة الجسم مع التفكير والتي

حوَّلَت الحزن إلى مناعة منقوصة". قد تكون الآثار المدمرة للحزن سريعة للغاية كذلك. في دراسة شملَت مئة ألف أرمل وأرملة فقدوا أزواجهم حديثاً، تضاعفَت معدلات الوفاة في الأسبوع الأول من الحداد.

بما أنَّ التفكير حاضر في كلِّ مكان، متشبعاً في كلِّ خلية، فمن المحتمل أن ينطبق علم المناعة النفسية العصبية على أيّ حالة ذهنية، بما أنَّها تُؤثّر على الجهاز المناعي. سوف نُلزم أنفسنا بنشاط ذهني مألوف لدى الجميع: ألا وهو القلق. إنَّ القلق يفتقر إلى الوعي بعدة سُبل، فهو يشغل التفكير على نحو مهووس ويُبقي المرء في حالة من القلق المُجهد، ويحجب الحلول المنطقية للمشاكل، ولا يفعل أيَّ شيء بدوره لتأمين حل. على الرغم من أنَّه لا ينفع بشيء، إلَّا أنَّ القلق متفشٍّ في المجتمع. على سبيل المثال بعد الانتخابات الرئاسية في عام 2016 أظهرَت استطلاعات الرأي زيادة فورية وحادة في مستوى القلق. يزيد السياسيون المضطربون والسباقات الرئاسية على العموم من مستوى القلق لدى العامة. هناك قلق إزاء المستقبل، وهو السمة المميزة لشتى أنواع القلق.

يُمكن للقلق كذلك أن يخدم هدفاً، فهو يُحفزنا للاستعداد لما هو أسوأ والإعداد لمواجهة التحدي أو التهديد القادمين. يُفترض بهذا أن يكون السبب وراء الإبقاء على القلق باعتباره ميزة تطورية. أمَّا عندما يُصبح القلق مستمراً وغير خاضع للسيطرة، فقد يكون القلق المزمن ضاراً بالصحة. على وجه الخصوص، أظهر بحث في علم المناعة النفسية العصبية PNI أنَّ القلق المُفرط قد يُعرّض الجهاز المناعي للخطر، ويُسهم في حدوث مجموعة من الاضطرابات بدءاً من مرض القلب وصولاً إلى الزهايمر. يُبنى القلق على "عدم الارتياح" un-ease والذي هو على مرمى حجر من "فقدان الارتياح" أي المرض dis-ease.

بالنسبة إلى كلِّ من يُصر على أنَّ جلَّ ما تحتاجه هو إحلال الأمل محل القلق، فمن الأهمية بمكان التنبيه إلى أنَّ القلق من أنَّ أمراً سيئاً على وشك الحدوث ليس المقابل تماماً لتمني حدوث أمر جيد. في الحالتين كلتيهما هناك شك وعدم اطمئنان مستترين تجاه المستقبل، يُصاحبهما القلق، ولكن بما أنَّ الأمل عاطفة إيجابية مرتبطة بعواطف إيجابية أُخرى كالتفاؤل والتقبّل، تميل الكفة لصالحه إلى حدّ كبير. في الوقت الذي قد تتسبب فيه العواطف السلبية المزمنة بالموت بكلِّ ما تعنيه الكلمة، يُمكن للنظرة الإيجابية المساعدة في نتائج أمراض تتنوع بين السرطان وفيروس نقص المناعة المكتسبة "الإيدز". يُمكن لحالات كالربو والصدفية/الأكزيما أن تتحسّن بفعل المشاعر الإيجابية، وتتفاقم بفعل الإجهاد والاكتئاب والقلق.

ما الآليات التي تعمل وفقها هذه التأثيرات، الإيجابية منها والسلبية؟ هذه هي القوة الدافعة الأساسية وراء علم المناعة النفسية العصبية PNI، والذي يعود بجذوره إلى جهد عالم النفس روبرت آدر، المدير الأسبق لمركز أبحاث علم المناعة النفسية العصبية في جامعة روتشستر. في عام 1974، قام آدر وزملاؤه بإعطاء جرذان المختبر مياهاً محلاة بالسكرين، ثمَّ مادة كيميائية وهي السيتوكسان والتي كبحَت جهاز المناعة لديها وجعلتها تشعر بالغثيان. عندما قام المختبرون بإعطاء السكرين قسراً للجرذان، ولو بكميات قليلة جداً، ماتت الحيوانات إثر ذلك، وكلّما زاد السكرين المعطى، ماتَت الجرذان على نحو أسرع. استنتج آدر أنَّه بعد توفر الشروط الكافية، كان مذاق السكرين وحده كفيلاً بكبح الجهاز المناعي، متسبباً مباشرة في إضعاف الاستجابة المناعية، مسفراً بالتالي عن عدوى بكتيرية وفيروسية قاتلة، كان من الممكن أن تردعها الجرذان طبيعياً.

للمرة الأولى، تمَّ الكشف عن الرابط الوثيق بين الدماغ وجهاز المناعة، ممَّا أدى إلى ولادة علم المناعة النفسية العصبية، وهو مصطلح صاغه آدر. قوبلَت فكرة أنَّ الجهاز المناعي ذاتي بالكامل، بالتحدي على نحو جذري، وكانت هذه بداية للكثير من الاكتشافات على المنوال نفسه.

في عام 1981، توصّل عالم الأعصاب ديفيد فيلتن الذي كان يعمل آنذاك في كلية الطب في جامعة إنديانا، ولاحقاً في جامعة روتشيستر، إلى اكتشاف آخر مُهمّ من خلال الربط بين الأعصاب في الغدة الزعترية والطحال مع خلايا جهاز المناعة مباشرة. في عام 1985، حققَت عالمة الأعصاب والعقاقير كانديس بيرت والتي سُرعان ما أصبحَت مشهورة تقدماً عظيم وحاسماً من خلال اكتشاف البروتينات المصغرة في الجهاز العصبي، وتُدعى البيبتيدات العصبية، والتي تتفاعل مع العصبونات في الدماغ والخلايا المناعية على حدّ سواء. يُمكن للتأثيرات أن تكون طويلة الأمد: تُعزز البيبتيدات العصبية، المشابك العصبية، وحتى أنَّها تُغيّر من التعبير الوراثي في كلٍّ من الخلايا العصبية والمناعية. إنَّ دراسات بيرت الثورية، والتي كانَت أساسية لفهم كيفية عمل شبكة الإرسال في الجسم، توصلَت إلى إثبات أنَّ البيبتيدات العصبية مرتبطة بطيف واسع من النشاطات بدءاً من السلوك الاجتماعي ووصولاً إلى التكاثر، والاستجابة المناعية كذلك.

رُبّما لم تتمّ دراسة شيء في علم المناعة النفسية العصبية أكثر من دراسة تأثيرات الإجهاد، والتي لا تنفك تظهر في كلِّ جانب من جوانب شفاء الناس بطُرق مختلفة. بالحديث عن المناعة، يُمكن للإجهاد المزمن أن يكبح المناعة التي نحتاج إليها من أجل مقاومة العدوى بسرعة "المناعة الطبيعية" أو من أجل صنع الأجسام المضادة للدفاع ضدّ الجراثيم الغازية "المناعة التكيفيَّة". لقد تمَّ الربط بين الإجهاد المزمن والالتهابات الشديدة المتكررة، وكذلك التكهنات الأسوأ بالسرطان ومرض القلب وفيروس نقص المناعة المكتسبة "الإيدز". إنَّ القلق هو أحد أشكال الإجهاد ذاتي المنشأ المرتبط بالخوف، وفي القسم الثاني نُكرّس فصلاً مطولاً عن خفض الإجهاد.

على الرغم من أنَّ اكتشافات علم المناعة النفسية العصبية آسرة في تسليطها الضوء على علم أحياء العلاقة بين الجسم والتفكير، إلَّا أنَّ قوة تلك العلاقة لم تحظَ بالتقدير بعد. تُعتبر حالة نورمان كوزينز ذات صلة واضحة بالموضوع، وهو محرر مجلة "ساترداي ريفيو" منذ مدة طويلة، وناشط سلمي، وأصبح في سنواته الأخيرة كاتباً ذا تأثير في مجال شفاء الجسم المرتبط مع التفكير. لقد خضع اكتشافه العفوي بأنَّ للضحك قوة شافية، إلى نقاش واسع، ولكن من الجدير تكرار التفاصيل كما ذُكرَت في الموقع الإلكتروني " Laughter Online University":

في عام 1964 بعد رحلة مجهدة إلى روسيا، تمَّ تشخيص كوزينز بـ "التهاب الفقار اللاصق" "مرض تنكسي يُسبب انهيار الكولاجين"، الأمر الذي جعله في حالة من الألم المستمر تقريباً ودفع طبيبه إلى القول إنَّه سوف يموت خلال أشهر قليلة. لم يُوافق طبيبه الرأي واستنتج أنَّه في حال كان التوتر قد ساهم بطريقة ما بمرضه "لم يكن مريضاً قبل رحلته إلى روسيا"، يجدر بالمشاعر الإيجابية إذن أن تُساعده على التحسّن.

خرج من المستشفى بموافقة أطبائه ودخل إلى فندق في الشارع المقابل وبدأ تناول جرعات كبيرة جداً من فيتامين سي، وراح يُشاهد سيلاً مستمراً من الأفلام المضحكة وما يُشابهها من "المواد المضحكة". ادعى لاحقاً أنَّ عشر دقائق من الضحك الذي يهتزّ معه البطن توفّر له ساعتين من النوم الخالي من الألم، في حين لم يُساعده أيُّ شيء آخر، ولا حتى المورفين. لقد

تحسّن وضعه باطراد واستعاد القدرة على استخدام أطرافه ببطء، وخلال ستة أشهر وقف على قدميه، وخلال سنتين كان قادراً على العودة إلى وظيفته ذات الدوام الكامل في مجلة ساتدرداي ريفيو. أربكَت قصته المجتمع العلمي وألهمَت عدداً من مشاريع البحث.

بدأ "كوزينز" حملة ذاتية للتعريف بشفائه المذهل وآثاره المترتبة على الطب، وقوبل بنجاح باهر ومقاومة عنيفة من المجتمع الطبي، والذي كان يفصله عقد من الزمن عن تجارب آدر على الجرذان التي نفقَت بسبب تذوق السكرين. هناك تقارب بين قصة كوزينز وتأثير الدواء الموهم/ أو الدواء ذي التأثير السلبي. على مدى الخمسين عاماً اللاحقة، لا يزال الكشف عن كيفية تسخير الرابط بين الجسم والتفكير في عملية الشفاء أقرب إلى اللغز منه إلى العلم. لعلَّ أبسط درس هو ذاك الذي تعلمه كوزينز في البداية، وهو أنَّ تحويل القلق والذعر إلى ضحك قد يصنع كلَّ الفارق.

عند الطبيب:
كن محامي الدفاع عن نفسك

ثمَّة درس أهمّ نتعلّمه من شفاء كوزينز، وهو يتعلّق بعدم قبول العلاج الطبي باستسلام، كما يقصُّ ذلك على مقدم البرامج في المذياع:

"سألتُ طبيبي عن فرصي في التعافي التام، فصارحني القول إنَّ أحد الأخصائيين أخبره إنَّني أملك فرصة واحدة من خمسمئة، كما قال الأخصائي إنَّه لم يشهد شخصياً شفاء من هذا الحالة الشاملة. منحني كلُّ هذا الكثير من الأمور لأُفكّر فيها. حتى ذلك الوقت، كنتُ ميالاً بطريقة أو أُخرى إلى ترك الأطباء يقلقون بشأن حالتي، إلَّا أنَّني شعرتُ الآن برغبة ملحة في التدخّل في الأمر. كان واضحاً بالنسبة إلى أنَّه في حال قُدِّر لي أن أكون الواحد من أصل خمسمئة، فيجدر بي عدم الاكتفاء بدور المراقب السلبي".

عندما يذهب الإنسان العادي إلى الطبيب أو يدخل غرفة الإسعاف أو المستشفى، فإنَّ إمكانية التحكّم بما سوف يحدث لاحقاً ضئيلة. إنَّنا نضع أنفسنا بين يدي الجهاز الطبي، والذي يقع في حقيقة الأمر على عاتق أفراد، أطباء، ممرضات، مساعدي الأطباء، وما إلى هنالك. ينطوي السلوك البشري على الهنات والأخطاء، والتي يتمُّ تضخيمها في مجال الرعاية الطبية، حيث يُمكن للخطأ في قراءة جدول بيانات المريض أو الفشل في ملاحظة أحد الأعراض أن تكون مسألة حياة أو موت. في الطبّ عالي التقنية كالعلاج الوراثي والعلاجات السميِّة للسرطان يكون عامل الخطر مرتفعاً إلى حدّ كبير، لأنَّه كلَّما ازداد العلاج تعقيداً اتسع نطاق الأخطاء. من الإنصاف القول إنَّ الأطباء يبذلون قصارى جهدهم في إنقاذ المرضى الذين كانوا يُتركون لمصيرهم قبل مئة عام من اليوم، إلا أنَّهم ينجحون لبعض الوقت.

تسير الخطورة والأخطاء جنباً إلى جنب، ولكنَّ معرفة جمهور الناس بهذه الحقائق المزعجة محدودة:

- يُقدّر أنَّ الأخطاء الطبية تتسبب في 440،000 حالة وفاة سنوياً في الولايات المتحدة الأمريكية، في المستشفيات وحدها. يُعتقد على نحو واسع أنّه من المُمكن ألَّا يكون هذا الرقم دقيقاً إجمالاً، لأنَّ هناك ما لا يُحصى من الأخطاء التي لا يتمّ الإبلاغ عنها، تُقدم تقارير الوفاة السبب

المباشر فقط، ويتكاتف الكثير من الأطباء لحماية سمعة مهنتهم.

• تُقدّر النفقات المباشرة والكلية ل- "الآثار العكسية"، كما تتمُّ تسمية الأخطاء الطبية، بمئات مليارات الدولارات سنوياً.

• تتجاوز النفقات غير المباشرة كفقدان الإنتاجية الاقتصادية بسبب الوفاة المبكرة والمرض غير الضروري التريليون دولار سنوياً.

بالكاد تتطرق الإحصائيات إلى الخوف الضالع في الأمر حين يُفكّر أيُّ مريض في كونه ضحية خطأ طبي، فما يعيه المريض جيداً هو زيارة الطبيب التي تمضي في غمضة عين. لقد وجدَت دراسة أُجريَت عام 2007 أنَّ زيارات الرعاية الطبية الأولية المثلى تستمرُّ 16 دقيقة وسطياً، ويتمُّ قضاء من دقيقة إلى خمس دقائق منها في مناقشة كلِّ موضوع تتمُّ إثارته. إنَّ هذا العدد هو أعلى سقف للتقديرات، ممَّا يعني وفقاً لدراسات أُخرى أنَّ الوقت الذي نُمضيه وجهاً لوجه مع الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية لا يتجاوز في واقع الأمر سبع دقائق وسطياً. يُلقي الأطباء باللوم الأساسي على الطلب المتزايد الملقى عليهم بملأ التقارير الطبية ومطالبات التأمين المُفصَّلة. يميل المرضى إلى الاعتقاد بأنَّ الأطباء يرغبون في جمع أكبر حشد ممكن من الزبائن دافعي الأموال، أو أنَّ المريض ببساطة لا يعني لهم كثيراً كإنسان.

بالحديث عن الموضوع، قام أخصائي أمراض القلب المشهور د.جون ليفينسون والدكتور غاليب غاردنر بنشر مقالة في وول ستريت جورنال بعنوان "أطفِئ الحاسوب واستمِع إلى المريض". أكّد الطبيبان على أنَّ دخول السجلات الطبية الإلكترونية، والتي صدر بها حديثاً تكليف من قِبل أنظمة الصحة والحكومة "قد أفسدَت العلاقة بين الأطباء السريريين ومرضانا"، وساهمَت في "خصخصة، وسلب الصفة الاحترافية من الرعاية الصحية في الولايات المتحدة الأمريكية". يدعم هؤلاء الطبيبان المهتمان معهد لاون في بوسطن، وهو منشأة غير ربحية تلتزم باستعادة الاحترافية وحسّ الاهتمام إلى الرعاية الصحية، بينما يعتقدون بأهمية الحوسبة الطبية، غالباً ما يُضطر الأطباء إلى قضاء وقت في التعامل مع الشكليات الطبية خاصتنا أكثر من التحدّث مع المريض.

في النتيجة، هناك حركة جديدة وشيكة تُطالب بتأمين محام شخصي يبقى في عيادة الطبيب مع المريض. إنَّ المحامي أساساً هو شخص يُمثل مصالح المريض الفضلى في أيِّ موقف طبي. قد يكون الشخص قريباً ذا نية حسنة يُساعد المريض المُسنّ في فهم ما يحدث، أو يتبرع للقيام بمهام المُرافق مثل جلب الوصفات الطبية وتنظيم تناول الحبوب الطبية. إلَّا أنَّ المرء يرى أكثر فأكثر الحاجة إلى محامٍ مدرب ومحترف في منع المخاطر المتكدسة في نظام رعاية صحية ينكمش فيه الوقت الذي يقضيه الطبيب مع المريض شيئاً فشيئاً. إذا عدنا إلى حالة بريندا، نجد أنَّ غياب المحامي كان أمراً حاسماً بطرق عدة. أولاً وقبل كلِّ شيء لم يتمّ إخبارها بالصلة بين السمنة والسكري من النمط الثاني، ولو حدث ذلك مقدماً قبل سنوات، لأمكن تفادي التدهور السريع في صحتها. كانَت بريندا تدخل وتخرج من عيادات الأطباء طيلة الوقت، ولكن كان العلاج الذي قُدم لها محصوراً فقط بالأعراض التي بدَت عليها في ذلك الأسبوع. لم يقُم أحد بتجميع القصة كاملة، إلا أنَّها لم تكن من أكثر القصص تعقيداً، فماذا الذي حدث إذن؟

ينبغي أن يكون اكتشاف ذلك على عاتق المحامي، ولكن لا حاجة للقول إنَّ هذا الأمر قد خلق عدائية لدى بعض الأطباء. بحكم تعودهم على بسط سلطتهم المطلقة في مجال عملهم، يرغب قلة من الأطباء في وجود مراقب في الغرفة يطرح أسئلة، ويتدخل في آرائهم، ومن المحتمل أن يجد خطأً. في أسوأ الأحوال، يحوم شبح دعوى قضائية بسوء الممارسة في الأفق. إنَّ حركة المحامين المحترفين، وهي حديثة العهد، تُصرّ على أنَّ رعاية مصالح المرضى الفضلى هي أمر محمود، بينما لدى حرفة الطب شكوكها الخاصة.

إنَّ النتيجة، إلى حد الآن على الأقل، هي أنَّه يتحتم على المرضى الراغبين في محامٍ أن يلعبوا الدور بأنفسهم. تكمن السلبية في جوهر المشكلة. عندما نستسلم للرعاية الطبية، سواء في عيادة الطبيب، غرفة الإسعاف، أو المستشفى، يجب ألَّا نستسلم لكلِّ شيء. يكون الاستجواب تطفلياً، وقد يكون الخضوع إلى الاختبارات المتعددة أمراً مجهداً. في الدقيقة التي نعبر بها من الباب، نُصبح مجهولي الهوية إلى حدّ كبير، إذ تحل مجموعة سيَّارة من الأعراض مكان المريض. هناك من الأطباء والممرضات مَن يأخذون هذه التأثيرات السلبية على محمل الجد، ويخرجون عن السياق من أجل إضفاء لمسة شخصية. يستحقُّ أولئك التحية على تعاطفهم الإنساني في نظام يُركّز أكثر على الكفاءة غير الشخصية.

قد يُعجبك طبيبك وتشعر بأنَّه يهتمّ، إلَّا أنَّ هذا لا يُلغي كونك محامي الدفاع عن نفسك، بل على العكس تماماً، فإنَّ الإجهاد المتأصل في العلاج الطبي هو ما ينبغي مقاومته. يأتي أولاً الإجهاد الناجم عن القلق والتوقع، والمعروف عموماً باسم متلازمة الرداء الأبيض. كلنا نتذكّر كم كنَّا نخشى من تلقّي حقنة على يد ممرضة المدرسة، أو كم كنَّا نخاف عند الجلوس على كرسي طبيب الأسنان حتى قبل أن تبدأ آلة الثقب بالعمل. لقد أكدَت الدراسات أنَّ توقع موقف مثير للإجهاد قد يُسبب استجابة إجهاد قوية كتلك التي تنتج عن اختبار الإجهاد فعلياً. في إحدى الدراسات، تمّ تقسيم مواضيع الدراسة إلى مجموعتين، قامَت أحدهما بإلقاء خطاب أمام الجمهور، في حين قيل لأفراد المجموعة الثانية إنَّهم سوف يُلقون خطاباً ولكنَّهم لم يفعلوا حقاً. اختبرَت المجموعتان كلتاهما الإجهاد، إلَّا أنَّ الباحثين أرادوا قياس مدى تعافيهم من الإجهاد.

ينطوي التعافي على ثلاثة أمور: عودة معدل ضربات القلب والتنفّس إلى الطبيعي، والإفادة عن انخفاض الاستجابات العاطفية كالقلق. كان التعافي متماثلاً لدى المجموعتين، ممَّا يعني أنَّ الإجهاد الذي تتوقّعه دون أن تتعرّض له، قد يكون مؤذياً بقدر عامل الإجهاد الحقيقي. بالإضافة إلى أنَّ الطريقة التي أفاد بها الناس عن حالتهم العاطفية وهم يتماثلون للشفاء كانَت مؤشراً جيداً على حالة القلب والتنفّس لديهم. بعبارة أُخرى، إن شعرتَ أنَّك مجهد عاطفياً فإنَّ جسدك يشعر بذلك هو الآخر، وهو أمر لا يدعو للمفاجأة.

كيف يسري هذا على الذهاب إلى الطبيب؟ أولاً، كما ذكرنا، ثمَّة إجهاد بسبب التوقع وإجهاد يحصل ما إن تدخل إلى هناك. ثانياً، تحت وطأة الإجهاد يُصبح الناس مشوشين ومشتَّتين ذهنياً. ثالثاً، يكون الإجهاد على الأرجح في ذروته عندما يدخل الطبيب أو الممرضة إلى الغرفة، وفي اللحظة ذاتها التي تحتاج فيها إلى أن تكون صافي الذهن. بصفتك محاميك الخاص، فلا مصلحة لك في الاستكانة للإجهاد في أيِّ مرحلة من تلك، فهدفك هو طرح الأسئلة الصحيحة، والحصول على الإجابات المفيدة، وفهم ما يُخبئه المستقبل. "يعرف الجميع الإحباط الذي تشعر به بعد أن تُغادر عيادة الطبيب وتتذكّر فجأة كلَّ الأمور التي أردتَ السؤال عنها ولكنَّك نسيتَ، أو كنتَ

متوتراً إلى درجة أنَّك لم تستطع استحضارها".

إنَّ السر الأهمّ في التغلّب على إجهاد الرعاية الطبية، هو إدراك أنَّه يُؤثر عليك وفهم كيفية حدوث ذلك. كُن واعياً بالعوامل الأساسية التي تزيد الإجهاد سوءاً: التكرار، عدم القدرة على التنبؤ، وفقدان السيطرة. من حيث الذهاب إلى الطبيب أو دخول المستشفى، فإنَّ التكرار يعني حدثاً مجهداً يتلوه آخر، كالخضوع لعدة اختبارات واحداً تلو الآخر، أو أن تُطرح عليك الأسئلة نفسها مراراً وتكراراً من قِبل أشخاص مختلفين، أما عدم القدرة على التنبؤ فتعني جهلك بما سوف يكشف عنه الطبيب أو الاختبارات، بينما يعني فقدان السيطرة أنَّ كلّ ما يحدث لك تُمليه قوى خارجية. فلنواجه هذه العناصر كلٌّ على حدى.

التكرار: في محيط طبي، قد تشعر بأنَّك شيء يتمُّ دفعه على طول حزام ناقل، وعند كلِّ توقف يتمُّ تكرار الإجهاد. لا مناص غالباً من وجوب القيام بمجموعة من الاختبارات أو قيام عدة أُناس بطرح الأسئلة ذاتها عليك. رُبّما يكون أسوأ شيء يتكرر هو الاضطرار إلى العودة إلى الطبيب أو إلى المستشفى مراراً من أجل المرض أو العلاج نفسه. يتمثل أحد الحلول في الترجل عن الحزام الناقل ذهنياً، وذلك من خلال العودة إلى الإحساس بالحياة الطبيعية على الرغم من وجودك في مكان غريب. هناك إجراءات بسيطة تُبقيك في العالم الطبيعي، كتبادل الحديث مع الآخرين، التأمل، الاستماع إلى كتاب مسجل صوتياً، إنجاز بعض الأوراق المتعلقة بالعمل، أو إرسال رسائل نصية إلى الأصدقاء، بمعنى آخر، أيّ نشاط يومي تربطه بوجودك في منطقة الراحة.

عدم القدرة على التنبؤ به: في عصر الإنترنيت، ينبغي ألَّا تكون الرعاية الطبية غريبة وغير متوقعة كما كانَت. هناك جبل من المعلومات عن كلِّ جانب من جوانب المرض والعافية، يستفيد منه ملايين الناس. يتمثّل الاستخدام الأفضل لهذه المعلومات في الانتظار إلى أن تعلم ما خطبك، أمَّا الاستخدام الأسوأ فهو أن تقتحم الظلام بقلق استناداً إلى الأعراض التي تُعاني أو تظن أنَّك تُعاني منها. عندما تكون في عيادة الطبيب أو في المستشفى، اطلب من أحدهم أن يُخبرك عمَّا تتوقعه عندما يتعلّق الأمر بالخطوات التالية. إنَّ الانتظار السلبي لحدث لا تستطيع التنبؤ به يُؤدي إلى تفاقم الإجهاد. "إنَّ أطباء الأسنان الذين يعون تماماً قلق مرضاهم الجالسين على الكرسي يقومون مقدماً وبانتظام بشرح خطوات الإجراء، ويُقدمون بعض الطمأنينة طيلة الوقت. يُحاولون كذلك أن يكونوا واقعيين بشأن مستوى الألم أو الانزعاج المترتب تالياً، لأنَّ مواراة هذا الجانب من العلاج يُؤدي إلى انعدام الثقة، وهو في حدّ ذاته شكل من أشكال الإجهاد".

فقدان السيطرة: إنَّ إسلام نفسك إلى خدمات يُقدمها غريب هو أمر مجهد للغاية، ولكن يتحتم فعل ذلك في العلاجات الطبية. عندما تعرف أنّك سوف تكون في هكذا موقف، هناك طرق عدة لتشعر أنَّك أكثر سيطرة:

- كُن مُطلعاً على مرضك. لا تتنازل عن فرصتك في معرفة ماهية مشكلتك. هذا لا يعني أنَّه عليك تحدي طبيبك. إن شعرتَ بحاجة إلى إعلام طبيبك عن أمر رأيته على الإنترنت، فلن يكون ذلك تصرفاً عدائياً، كما أنَّ معظم الأطباء باتوا معتادين على المرضى واسعي الاطلاع.

- في حال لم يكن المرض مُؤقتاً وبسيطاً، تواصل مع مريض آخر يخوض التشخيص

والعلاج ذاتهما. قد يتضمّن هذا مجموعة دعم، والتي يُوجد الكثير منها على الإنترنت، أو مُجرّد التكلّم مع مريض آخر في غرفة الانتظار أو المستشفى.

- إن كنت تواجه مرضاً طويل الأمد، كُن جزءاً من مجموعة دعم محلية أو على الإنترنت.

- احتفظ بمفكرة خاصة بتحدي الصحة الخاص بك والتقدّم الذي تُحرزه نحو الشفاء.

- اطلب الدعم العاطفي من صديق أو إنسان متعاطف تثق به ويرغب في مساعدتك "بمعنى آخر، لا تتكل على مَن بالكاد يتحملك".

- ابنِ رابطاً شخصياً مع شخص من محيط رعايتك، عادةً ما تكون الممرضات ومساعدو الأطباء أكثر انفتاحاً ولديهم من الوقت أكثر من الأطباء، والأمثل هو أن يكون الرابط مبنياً على أمر تشاطره كالعائلة والأطفال والهوايات والمصالح الخارجية، وليس مرضك.

- قاوم إغراء المعاناة بصمت وخوض الأمر وحيداً. تُوفّر العزلة حساً خاطئاً بالسيطرة. إنَّ ما ينجح حقاً هو المحافظة على حياة طبيعية وتواصل اجتماعي قدر الإمكان.

إنَّ اتباع هذه الخطوات سوف يحملك شوطاً بعيداً نحو تحقيق هدف الدفاع عن المريض، أي خدمة المصالح الفضلى للمريض دوماً. تبقى صعوبة مجهولة، وهي احتمال وقوع خطأ طبي، فقد أظهرَت الدراسات أنَّ الآثار العكسية ترتبط بعوامل تعجز أنت كمريض عن التحكّم بها، مثل الإرهاق نتيجة الساعات الطويلة والنمطية المنهكة الذي يُعاني منه الممرضين والأطباء المتدربين والمقيمين. في خضم العمل الرتيب في المستشفى، لا مفر من تعرض بعض المرضى للغش، التجاهل، أو المعاملة على نحو غير صحيح.

في مجلة جمعية الطب الأمريكية عام 2009 تقول الطبيبة تايت شانافيلت: "تُشير دراسات عالمية لا حصر لها والتي تكاد تُغطي تقريباً جميع الاختصاصات الطبية والجراحية إلى أنَّ طبيباً من كلِّ ثلاثة يشعر بالإنهاك في أيِّ وقت تقريباً". نشر الطبيب دايك دراموند على موقع الطبيب الناجح " The Happy MD"، وهو موقع إلكتروني مُكرّس لتخفيف الإنهاك لدى الطبيب، والذي من أجل فهم المشكلة، يُفكّر في سحب الطاقة من حساب مصرفي من نوع ما وبأشكال ثلاثة: الطاقة البدنية "التي نحتاجها ببساطة للاستمرار"، والطاقة العاطفية "للبقاء مرتبطين ومتعاطفين"، والطاقة الروحية "وهي ضرورية لتتذكر هدفك وسبب قيامك بما تقوم به كطبيب". مع كلِّ مريض يتمُّ السحب من الرصيد المصرفي الطاقي، وتكمن الحيلة في إبقاء رصيد كاف من أجل المريض التالي.

كمريض، كلَّما زاد اطلاعك وبحثك، كان أفضل. إن كنتَ تعلم ما ينبغي أن يكون عليه الحال، فأنت إذن في موقع يُخولك اكتشاف حدوث خطأ ما. إلا أنَّ ميدان الأخطاء الطبية بأكمله محفوف بالمخاطر، وآخر ما تحتاج إليه هو خلق علاقة عدائية مع أولئك الموجودين هناك لرعايتك. إليك مجموعة من الأمور التي عليك فعلها وأُخرى عليك اجتنابها.

اِفعل:

كُن منخرطاً في مسألة الرعاية الخاصة بك.

أعلم الطبيب والممرضات أنَّك تودُّ إشراكك.

اطلب المزيد من المعلومات عندما تحتاجها.

اطرح الأسئلة عن حدث قابل للنقاش، مثل حبة دواء لستَ واثقاً من أنَّها صحيحة، بحيث تتمُّ مناقشة ذلك مع الطبيب.

أخبر أحدهم في حال خرجتَ من دائرة الراحة.

حافظ على لباقتك في كلِّ ما سبق.

امدح الطبيب والممرضات عندما يتطلّب الأمر، فإظهار الامتنان لا يضر.

لا تفعل:

لا تتصرف بعدوانية أو ريبة ولا تكُن متطلباً.

لا تتحدى كفاءة الأطباء والممرضات.

لا تشتكي ولا تنتحب، مهما كنتَ قلقاً. احتفظ بهذه المشاعر لشخص من عائلتك، أو أصدقائك، أو عضو من مجموعة الدعم.

لا تتظاهر بأنَّك تعرف بقدر "أو أكثر من" أولئك الذين يقومون على علاجك.

عندما يتمُّ إدخالك إلى المستشفى، لا تقُم بالضغط مراراً على زر الاستدعاء، أو تهرع إلى غرفة الممرضات. ثق بالإجراءات التي يتبعونها. اِعلم أنَّ السبب الأساسي وراء استدعاء المرضى للممرضات هو القلق أكثر منه الحاجة الحقيقية.

لا تلعب دور الضحية. أظهر لمقدمي الرعاية أنَّك تُحافظ على حسّ من الأمان والسيطرة والروح المعنوية العالية حتى في ظل الظروف العصيبة.

رُبّما يكون الاكتشاف الأهمّ حول الأخطاء الطبية هو أنَّها كثيراً ما تحدث بسبب فقدان التواصل. غالباً ما يحدث الانهيار بين الأطباء وطاقمهم الطبي عندما يتمُّ تمرير أوامر مربكة، أو صادرة بنفاذ صبر أو دون إيضاح، أو عندما يُساء تفسيرها. كما ذكرنا، إذا كنتَ مُلمَّاً بمرضك وعلاجك بصورة جيدة، فأنت في أفضل موقع يُمكنك من اكتشاف سوء التواصل، ولكن كي نكون واقعيين، فليس هذا بالمجال الذي يستطيع فيه المرضى فعل الكثير، كما أنَّ مهنة الطب أثبتَت ممانعة كبيرة للتعامل مع المشكلة، أو حتى إدراك مدى الخطورة التي وصلَت إليها.

إنَّ التصنيف الاجتماعي مُهمّ هنا. من المُرجح وقوع الأخطاء الطبية تحت ظروف تكون فيها بعض المجموعات مستضعفة مسبقاً. إذا كنتَ مسناً، أو فقيراً، أو ممَّن حظوا بدرجة تعليم أقل، أو تنتمي إلى أقلية عرقية، فأنت لستَ في الموقع نفسه مع مَن هو أصغر سناً، أبيض البشرة، أو يحمل شهادات عليا، أو موسراً. لا مفاجأة، فللامتياز امتيازاته، ولكن حتى لو، يجب على كلٍّ منا

تحمل مسؤولية بخصوص ما يستطيع المريض القيام به للتقليل من سوء التواصل، ممَّا يعني:

أن تكون واضحاً في طريقة وصف أعراضك.

الحديث عن توقعاتك بطريقة واقعية. هل ترغب في التخلّص من الألم، أم في علاج، أم في بعض علامات التحسن، أو تأكيد أنَّه لا ينتظرك ما هو أسوأ؟ يمتلك المرضى توقعات متباينة، يجدر بك أن تكون واضحاً بشأن توقعاتك حتى يعلم بها طبيبك ومُقدمي الرعاية الآخرين.

تحدّث عندما لا تفهم شيئاً يخصُّ حالتك.

سَل عن الآثار الجانبية للعقاقير الموصوفة لك.

لا تخَف من إعلام أحدهم في حال لم تلقَ أجوبة لأسئلتك.

لقد خضنا في تفاصيل هذا الموضوع، لأنَّه يرمز إلى ما هو أكثر من مُجرّد زيارة عيادة الطبيب. عندما تُصبح محامي الدفاع عن نفسك، تُصبح بذلك واعياً بدلاً من كونك غير واع، أنت بذلك تُقدر الرعاية الذاتية على الأقل بقدر الرعاية الآتية من الآخر، وفي موقف الرعاية الذاتية هذا، تُؤدي دور المعالج.

تُثير حركة محامي الدفاع عن المرضى الشكوك بين الأطباء لأنَّها تنقلب على سلسلة إجراءات رعاية المريض والتي تضع الطبيب في موقع المسؤولية بالكامل. من المُرجح أن يحدث التغيير ببطء مع وجود مقاومة منظَّمة على الجانب الآخر. بالمثل، في حال أخبرتَ الطبيب أنَّك معالج فلن يكون رد فعله إيجابياً على الأرجح، لأنَّه قد يفترض أنَّك تسلبه دوره، إلَّا أنَّنا نأمل، وبعد قراءة هذا القدر، أنك لا تُؤمن بإثارة هكذا تحدي. تمنحنا أجسامنا القدرة على الشفاء الذاتي، وتُحدد خياراتنا الواعية واللاواعية ما إذا كنا نُساعد الاستجابة الشفائية أو نُؤذيها.

إنَّ الخيار الأكثر أهمية من بين جميع الخيارات هو أن تكون واعياً وليس غافلاً. لا يُمثل أيُّ جزء من هذا القرار هجوماً على مهنة الطب. إذا انخرطتَ في الرعاية الطبية المقدمة إليك وتصرف طبيب أو مقدم رعاية باستياء، فمعنى هذا أنَّهم يرتكبون خطأً طبياً بالفعل. يُرحّب الأطباء الجيدون بالمرضى الذين لا ينخرطون وحسب بل يُظهرون إشارات الاعتماد على الذات والثقة في الطبيب. إنَّ السلوكَين ليسا حصريين على نحو متبادل، ففي النهاية يشترك الأطباء والمرضى في النشاط ذاته، وهو تحسين استجابة الشفاء قدر استطاعتهم.

الفصل الثامن

القوة الخفية للاعتقاد

على الرغم من التقدم المنتظم للذكاء الاصطناعي، فإنَّ الحواسيب لن تكتسب أبداً إحدى أهم ميزات الذكاء البشري: ألا وهي الاعتقاد. يرتكز واقع الحاسوب بالكامل على حقائق يُمكن تحويلها إلى لغة رقمية من آحاد وأصفار. إذا كان الحساب البارد يُمثل طريقة تفكير أفضل من مزيج السبب والمشاعر الفوضوي لدينا، فإنَّ ذلك في حد ذاته افتراض يعتقد به أبطال الذكاء الاصطناعي "artificial intelligence" AI ولا يعتقد فيه المشككون. إنَّ الاعتقاد يجعلنا أكثر إنسانية، إذ لا يُبدي أيُّ مخلوق آخر هذه النوعية من التفكير، ولكنَّ طريقة عمل الاعتقاد تبقى لغزاً.

أيُّ المقولتين التاليتين أكثر صحة: "سوف أُؤمن عندما أراه" أو "سوف تراه عندما تؤمن به"؟ ولا واحدة منهما، لأنَّه وعلى الرغم من أنَّهما متعاكستان، فإنَّ كلَّ واحدة منهما تُعبّر عن نصف الحقيقة في أفضل الأحوال. اختبر كلُّ طبيب ممارس ظاهرة المرضى الذين ماتوا بسبب تشخيصهم. يُشير ذلك إلى أنَّ تلقي الأخبار السيئة قد يكون صادماً للغاية، إذ ينهار المريض على الفور على الرغم من أنَّ الحالة الأساسية قابلة للعلاج، أو تسمح لهم على الأقل بالعيش لشهور أو سنوات. ليسَت الرؤية إيماناً في هذه الحالة. قد يكون هناك مريضان مصابان بسرطان الرئة وتكون صور الأشعة السينية لديهما متطابقة من حيث الأساس، إلَّا أنَّه من غير الممكن التنبؤ بفرص نجاتهما، كما لا يُمكن لأيِّ طبيب أورام أن يتوقّع أن يكون الأمر سيان لكليهما.

هناك دعابة قديمة في كلية الطب عن المرأة التي تذهب إلى الطبيب من أجل فحصها السنوي وتُخبره أنَّها خائفة من أن تكون مصابة بالسرطان. يُخضعها الطبيب لمجموعة من الفحوصات ويُعلمها أنَّ الأخبار جيدة، وأنَّها معافاة تماماً وأنه لا علامات على وجود سرطان. فتعود مجدداً في العام الذي يليه وتُخبر الطبيب أنَّها تظن أنَّها مصابة بالسرطان، من جديد تُظهر الفحوصات عدم وجود أيَّة علامات على الورم الخبيث. يستمرُّ هذا لعقود. أخيراً يحين الوقت، عندما تبلغ هذه المرأة الخامسة والسبعين، يقول لها الطبيب: "آسف لأخبارك بهذا، ولكنَّك مصابة بالسرطان".

تصيح المرأة بنبرة المنتصر: "ألم أقل لك ذلك!".

كيف نجعل اعتقادنا يتجلى في حالة بدنية؟ هذا هو مفتاح اللغز. يتشبث كثير من الأطباء بتفسير مادي تماماً، مشيرين إلى التغيرات في الجهاز المناعي أو في الدماغ. إلَّا أنَّ هذه التغيرات في وظائف الأعضاء هي الدليل على ما يفعله الجسم المرتبط مع التفكير. ما إن تبدأ التعامل مع الاعتقاد، حتى يُصبح من غير الممكن تجنب الكلمة المحيرة "لماذا". مثال على ذلك، من المُؤكّد

تماماً أنَّ الأحداث النفسية الصادمة مثل الطرد من العمل أو خسارة عزيز، تُخفض من الاستجابة المناعية للإنسان. كما تبيَّن أنَّ الدماغ قد "يُصدق" كذبة من تلقاء نفسه وبعناد. هذا ما يحدث في الظاهرة المعروفة باسم "الأطراف الوهمية"، حيث يكون هنالك ساق أو ذراع مبتورة، ولكن يبقى المريض يشعر بشكل العضو المفقود. غالباً ما يكون الألم والانزعاج مصاحبين لهذا الوهم، وعلى الرغم من أنَّ الذهن يعرف الحقيقة، يتشبث الدماغ بالمكافئ المادي لاعتقاد ما.

في كثير من الأحيان، عندما تقوم أجسامنا بأمر لا نُحبه، تُصبح "لماذا؟" شخصية أكثر: "لماذا يحدث هذا لي؟" ما من إجابة تستند إلى أسباب مادية بحتة، جديرة بالثقة. حتى في الحالات اليومية الاعتيادية، نحتاج إلى نهج نظام كلي. في الشتاء، لا تكون الإصابة بالزكام، على سبيل المثال، مُجرّد مسألة تعرض إلى فيروس الزكام "الفيروس الأنفي". يتمتع بعض البشر بما يُسمى "المناعة العاطفية" والتي تقوم بحمايتهم حتى لو قمتَ بإعطائهم جرعة خالصة من الفيروس الأنفي مباشرة عبر أنوفهم .

هذا بالضبط ما فعله فريق من جامعة كارنيجي ميلون وجامعة بيتسبورغ في دراسة أُجريَت على 276 بالغاً، حيث دخل الفيروس في مجرى الدم وأصاب الجميع تقريباً، إلا أنَّ نسبة معينة فقط طوَّرت أعراض الزكام بالفعل. لماذا؟ ظنَّ الباحثون أنَّ الفارق تخلقه العلاقات، وقد تبيّن أنَّ هذا صحيح، وليس ذلك وحسب، بل يُمكن كذلك قياس التأثير كميَّاً. لقد تمَّ سؤال الأفراد مواضيع الدراسة عن عدد علاقاتهم الاجتماعية، والتي تتنوع بين العائلة والأصدقاء والنوادي وزملاء الدراسة والكنيسة والعمل التطوعي، بحيث تتوزع على اثني عشرة فئة، وتمَّ إعطاء نقطة واحدة لكلِّ علاقة يُبادر موضوع الدراسة إلى التواصل فيها، شخصياً أو هاتفياً، مرة كلَّ أسبوعين على الأقل، بحيث تكون النتيجة القصوى اثنتي عشر.

كان الاكتشاف الأساسي هو أنَّ أولئك الذين أفادوا عن واحد إلى ثلاثة أنواع فقط من العلاقات كان احتمال ظهور أعراض الزكام لديهم أربع أضعاف من أولئك الذين أفادوا عن ستة أنواع أو أكثر من العلاقات. من غير المفاجئ أبداً أن تكون مناعة مَن لديه والدة حنون تُمده بالعطف وبحساء الدجاج أفضل من مناعة الأرمل الوحيد، إلَّا أنَّه تبين أنَّ هذه الدراسة محيرة بعض الشيء، لحسابها عدد العلاقات وتنوعها، وليس درجة حميميتها. إنَّ التواجد وسط شبكة اجتماعية واسعة يخلق مناعة عاطفية، حتى عندما تكون عوامل الخطر البدنية كالتدخين والأجسام المضادة والتمارين والنوم حاضرة.

كما في السابق، ليس من الصعب إيجاد دليل على ظاهرة الجسم المرتبط مع التفكير. إنَّ ما يحتاج إلى حل هو كلمة "لماذا" التي تظهر في الذهن، وأفضل مكان للبدء هو تأثير الدواء الموهم، وهو مصطلح مألوف لدى الجميع تقريباً ولكنَّه لم يحظَ بعد بالتفسير، على الرغم من سنوات من المحاولة.

كُن أنت دواءك الموهم

يعتمد التقدم في ميدان الطب على أن تعرف وعلى نحو يُعتمد عليه ما الذي يُجدي وما الذي لا يُجدي. لا أحد يرغب في تناول عقار أو مُكمّل غذائي غير فعال. رُبّما تُفكّر الآن في منتج مثلي يتمُّ بيعه دون وصفة طبية. هل تُراه ينفع؟ هل يكون مقبولاً في حال نجح فقط مع نسبة من الناس؟ تلك أسئلة أساسية، ولكن هناك عامل متغير ينبغي أخذه في عين الاعتبار: إذا أخذتَ الدواء

المثلي وشعرتَ بالتحسّن بعدها، فرُبّما لا يكون المنتج المادي هو سبب التحسن، وإنَّما اعتقادك بأنَّه سوف يكون كذلك.

الحقيقة هي أنَّ معتقداتك وتكييفك منذ الطفولة وحتى المورثات التي ورثتها عن والديك تنتمي إلى العامل المُتغير. إنَّ العقار المثلي أو أيَّ دواء أو مُكمّل غذائي، يُحدد جزئياً فقط كيفية استجابتك للعلاج. إنَّ تأثير الدواء الموهم، والذي يقوم بجلب الشفاء دون احتوائه على مكون طبي فاعل، هو أمر جذاب للغاية، فإن استطعتَ أن تكون دواءك الموهم، فسوف تكون طريقة العلاج الأكثر أماناً في متناولك. إنَّ كلَّ خلية في جسمك تعلم تماماً ما تحتاجه وهي لا تأخذ أكثر من حاجتها. هل ينطبق هذا على الجسم المرتبط مع التفكير ككل؟ إن كان كذلك، فنحن فقط في حاجة إلى التواصل مع مستوى الذات التي تدعم خلايانا كلياً، مُقدمة على نحو واعٍ ما تحتاج إليه.

قبل أن نُقرر إن كانَت هذه الإمكانية واقعية، فلنتعمّق أكثر في الظاهرة برمتها. في أوساط الأطباء، كان التأثير المُوهم مذهلاً ومُربكاً، ومُحبطاً في آن معاً. في الممارسة، تتجرأ قلة من الأطباء، إن وجدَت، على علاج مريض بحبة دواء كاذبة بدلاً عن الدواء الحقيقي. إلا أنَّه في التجارب السريرية على العقار لا بُدَّ من استبعاد التأثير الموهم، وإلّا فلن تكون معرفة فاعلية العقار ممكنة.

إنَّ كلمة الموهم placebo تعني "I shall please" أي "سوف أُرضي" واستعملَت مرة في الصلاة، Placebo Domino وهي تعني "سوف أُرضي الرب". نجحت الصلة الدينية في البقاء حتى يومنا هذا، لأنَّ بعضاً من التأثير الموهم يأتي من طقس تلقي العلاج على يد الطبيب ذي الرداء الأبيض في محيط عيادته أو في المستشفى. لم يتمّ استخدام مصطلح placebo بمعنى العقار الخدعة حتى القرن الثامن العشر. في الطبّ الحديث، قام طبيب التخدير الأمريكي الرائد هنري نوليس بيتشر ببعض الدراسات المبكرة على تأثير الدواء الموهم في خمسينيَّات القرن الماضي.

خدم بيتشر في الجبهة كطبيب في الحرب العالمية الثانية، حيث لاحظ أنَّ بعض الجنود الذين كانَت جروحهم خطيرة لم يشعروا إلا بالقليل من الألم إلى درجة أنَّهم لم يطلبوا أيَّ مسكنات. بعد استقراره لاحقاً في جامعة هارفارد ومشفى ماساتشوسيتس العام، اقترح بيتشر في بحث مؤثر قام به عام 1955 أنَّ الشعور بالألم لا يعتمد دائماً على خطورة الإصابة أو المرض. يُعتبر هذا المبدأ اليوم مقبولاً على نحو واسع، فنحن نعرف أنَّ الطريقة الوحيدة الموثوقة لقياس درجة الألم هي أن نطلب من المريض تقييم ألمه. إنَّ ما يبدو 10 بالنسبة إلى أحد المرضى على مقياس يتدرج من 1 إلى 10، حيث تُشير 10 إلى الألم المبرح، رُبّما يتمّ تقييمه من قِبل مريض آخر على أنَّه 7 أو أقل حتى.

سأل بيتشر إن كان الشعور بالألم يتأثر باعتقادات أحدهم وتوقعاته من العقار الموهم. تابع وقام بسلسلة من الدراسات السريرية في العيادة لاختبار فرضيته، واستنتج في النهاية أنَّه فيما يُقارب 35 في المئة من العلاجات الناجحة، كان تأثير العلاج الموهم فاعلاً. هزّ هذا الاكتشاف عالم الطب في حينه، وانتشرَت موجات الذهول على نحو أوسع في العقود التالية. في دراسات لاحقة، تبيّن أنَّ تأثير العلاج الموهم كان أكثر عموماً، معللاً أكثر من 60 في المئة من التأثيرات العلاجية. على سبيل المثال، في دراسة على مضادات الاكتئاب الأساسية "والتي تُعرف كيميائياً "فلوكستين، سيرترالين، وباروكسيتين"، كانَت 50 في المئة من النتائج الإيجابية تعود إلى تأثير العلاج الموهم،

و27 في المئة فقط إلى العقاقير في حدّ ذاتها.

كانَت لاكتشافات بيتشر تأثيرات غير مباشرة كذلك على مهنة الطب. على سبيل المثال، على امتداد النصف التالي من القرن، تبدّل موقف الأطباء من إخبار الحقيقة للمرضى، على نحو جذري. لقد أصبح من المقبول في الممارسة الطبية عدم إخبار المريض بتشخيصه بمرض قاتل، مخافة أن يكون ضرر الخبر أكبر من نفعه. عندما تمّ تشخيص إمبراطور اليابان هيروهيتو بسرطان الأمعاء في أيلول عام 1987، لم يتمّ إخطاره بالمرض من قِبل طبيب البلاط ولم تكن لديه فكرة عن حالته حتى وفاته في كانون الثاني عام 1989، أي بعد أكثر من سنة. نعيش اليوم حقبة إخبار الحقيقة، حيث يتوقع كلُّ مريض بطبيعة الحال أن يتمّ إخطاره بتشخيصه، إلّا أنَّ الجانب الآخر من تأثير العلاج الموهم، وهو التوقع السلبي nocebo effect حقيقي كذلك، لأنَّ الاعتقاد بأنَّ الأمور سوف تسوء يبسط تأثيره القوي.

قد يكون تأثير التوقع السلبي ذاتي المنشأ. في دراسة أُجريت عام 2007 على 1.300 مريض ممَّن تمَّ تشخيصهم بحساسية الغلوتين غير الزلاقية، تبيَّن أنَّ 40 في المئة منهم لا يُعانون من حساسية حقيقية تجاه الغلوتين لدى اختبارهم في تجربة سريرية عمياء، أي لم يكن المرضى يعلمون إن كانوا يتناولون غلوتين حقيقي أم لا. لم يتمّ العثور على أعراض حساسية الغلوتين إلّا لدى 16 في المئة من الحالات، على الرغم من اختبار التشخيص السابق. لقد تمّ التوصل إلى أنَّ ال 40 في المئة ممَّن لم تظهر لديهم الأعراض بعد أخذ الغلوتين رُبّما يكونون قد اختبروا تأثير التوقع السلبي في حياتهم اليومية عندما ظهرَت لديهم الأعراض.

ظهر نوع غريب وقاتل من تأثير التوقع السلبي على شكل وباء ففي ثمانينيَّات القرن الماضي إذ بدأ الناس يموتون في أثناء النوم. في هذه الحالة، راح عشرات من المهاجرين القادمين من جنوب شرق آسيا، ذكوراً في بداية الثلاثينات من عمرهم، يموتون وهم نائمون وعلى بعد آلاف الأميال من ديارهم. تركزَت هذه الحادثة الغامضة عند الذكور من الهمونغ "تُعرف كذلك بالمونغ"، وهي قبيلة تسكن الجبال الممتدة من لاوس إلى الصين. اكتسب هذا اللغز الطبي اسم متلازمة الموت الليلي غير المتوقع SUNDS.

كشفَت المقابلات لاحقاً أنَّ رجال الهمونغ قتلهم اعتقادهم بالعالم الروحي. كانوا يموتون أثناء نومهم بالنوبات القلبية بينما كانوا "خائفين إلى درجة الموت" بالمعنى الحرفي للكلمة، وذلك حسب ما رواه الناجون من التجربة. من الناحية الطبية كانَت السمة المشتركة هي "شلل النوم"، وهو حدث طبيعي وغير مؤذي يحدث للجميع أثناء النوم العميق، حيث تصبح الأطراف جامدة، وكان الشلل هنا جزءاً من حلم واضح أو يقظ، حيث يعتقد الحالم أنَّه لم يعُد نائماً ويشعر بالرعب لأنَّه مشلول.

لطالما كان شلل النوم مرتبطاً بالشر الليلي في العديد من الثقافات. في إندونيسيا يُسمى "ديجيونتون" "أي الضغط"، في الصين "بي جيو يا" "يحبسه شبح". إنَّ كلمة "nightmare" أي كابوس مشتقة من الكلمة الهولندية "nachtmerrie"، حيث تشير "mare" إلى مخلوقة خارقة تجثم على صدر الحالم وتخنقه. في العديد من مناطق الغرب، تُدعى متلازمة "العجوز الشمطاء". كان الذعر من عدم القدرة على التحرك، مضافاً إليه الاعتقاد الثقافي الموجود مسبقاً بأنَّ هذه الحالة مرتبطة بكائن شرير، كافيين لحدوث سكتات قلبية بين رجال الهمونغ.

بسبب أنَّ الدواء الموهم سيف ذو حدين، فقد ظهرَت العديد من المسائل. على سبيل المثال، هل يُمكن أن يُؤدي العلاج الموهم إلى حدوث تأثير عكسي، مُلحقاً الأذى بالمريض في واقع الأمر؟ خُذ في عين الاعتبار إحدى الدراسات التي تحدَّت فعالية مضادات الاكتئاب، والتي تُلمح إلى أنَّ ما يُقارب 75 في المئة من النجاح في علاج الاكتئاب كان عائداً إلى تأثير الدواء الموهم. لقد تفاعل عموم الناس بصورة سيئة مع العنوان "مضادات الاكتئاب لا تعمل"، لأنَّه يُقوّض إيمانهم بحبة دواء يتمنون أن تنفعهم. إنَّ إخبارهم بأنَّهم قد خُدعوا في الصميم، خلَّف لدى الكثيرين شعوراً بالوحدة، والعزلة، والعجز في مواجهة اكتئابهم. إلَّا أنَّ الاعتماد على العقاقير بقي ضمن مستويات مرتفعة في علاج هذا الاضطراب. لم تكن أمة ال- بروزاك مستعدة للتحول إلى أمة البلاسيبو، ولم تفعل، وما كان من سوق مضادات الاكتئاب الأكثر شهرة إلَّا أن توسع.

أضف إلى ذلك، إنَّك لستَ في حاجة إلى حبة دواء من أجل خلق تأثير الدواء الموهم. عندما خضع المرضى الذين يُعانون من متلازمة الأمعاء المتهيجة إلى علاج زائف بالوخز بالإبر، إذ لم تخترق الإبر الجلد أبداً، تفاجأ الباحثون من أنَّ 44 في المئة من الخاضعين للدراسة أفادوا عن تحسّن في أعراضهم، بما في ذلك المشاكل الهضمية والألم المرتبط بتهيج الأمعاء. علاوة على ذلك، عندما كان الإجراء الزائف مقترناً بالتعزيز الإيجابي والتشجيع من قِبل أخصائيي العلاج بالوخز بالإبر، أفاد 62 بالمئة من الأفراد موضوع الدراسة بحدوث تحسّن.

لزمن طويل، ظلَّ تفسير تأثير الدواء الموهم أشبه بدخول صندوق أسود، وهو مصطلح أطلقه عالِم على ظاهرة عدم وجود رابط بين السبب والنتيجة فيها. في هذه الحالة، لم يعرف أحد ما الذي حدث بين تطبيق العلاج الموهم وملاحظة تأثيره لاحقاً، أو انعدام وجود تأثير. لقد تعرقل الطبّ بسبب عقلية المقارنة بين التفاح والبرتقال، لأنَّ الطبيعة الفيزيائية لحبوب السكر "التفاحة" لم تتطابق مع الطبيعة النفسية لما كانَت تفعله الحبة مهما كانت "البرتقالة". مع نهج النظام الكلي نحن لسنا مثقلين بهذه المعضلة، لأنَّه لا وجود للصندوق الأسود. إنَّ تأثير العلاج الموهم ينجح لأنَّه يتخطى الحدود المزيفة بين التفكير والجسد. إليك فيما يلي مخطط يُبين ما يحدث:

الدواء الموهم ⟵ التفسير ⟵ النتيجة

لا شيء غريب حقاً يحدث في تأثير العلاج الموهم، بل على العكس تماماً. إنَّ أيَّ تجربة تمرُّ بها تخضع للتفسير قبل أن يكون لها أيُّ تأثير. في تجربة بلاسيبو تقليدية، تمَّ إعطاء المرضى الذين يُعانون من الغثيان المُزمن دواء قيل لهم إنَّه سوف يجعل الغثيان يختفي، وحدث ذلك لدى حوالي 30 في المئة من الحالات. ما لم يتمّ إخبارهم به هو أنَّ العقار المعني يُسبب الغثيان بالفعل. بالتالي فإنَّ قوة التفسير تجاوزَت حبوب السكر التي حسَّنَت الأعراض على الرغم من أنَّ الحبوب عديمة الضرر، أمَّا هنا فقد شاهد المختبرون التحسّن على الرغم من التأثير المادي للدواء. بقدر ما كانَت النتائج الأصلية لاكتشافات بيتشر صادمة، فسيكون لهذا الانعطاف الجديد انعكاسه على مهنة الطب بقدر ما يجب.

لا حاجة إلى الكشف عن سلسلة لا حصر لها من التجارب على الدواء الموهم وعلى التوقع السلبي والتي تتوصل كلُّها إلى الاستنتاج ذاته. إنَّما للتأكيد على أنَّ التأثير لا يدع مجالاً للشك، نرغب في تبيان مدى شمول التأثير، والذي يتعدى العقاقير الزائفة وصولاً إلى إجراءات صعبة كالجراحة الزائفة، ورُبّما يكون النظام بأكمله خاضعاً لتأثير الدواء الموهم، والذي يتجاوز

بكثير الملاحظات الأولية حول الألم. فيما يلي بعض العناوين البارزة في الأبحاث:

• في تجربة أُجريَت عام 2009، تمَّ علاج المرضى لتخفيف الألم الناجم عن هشاشة العظام، إذ تتضمّن العملية إصلاح الفقرات التالفة من خلال حقنها بإسمنت العظم. لم تتلقَ مجموعة فريق العلاج الموهم الحقنة، وإنَّما قام الطبيب بالضغط على عمودهم الفقري وجعلهم يشمُّون الإسمنت الطبي. هل أفادَت المجموعتين كلتيهما بالمستوى نفسه من الراحة من الألم؟ في النهاية، ساعدَت نتائج العلاج الموهم في تقويض تأثير الإجراء الفعلي، فلو كان فعالاً، لتوجب عليه التفوق على الإجراء الزائف. "لا يزال هذا يُثير السؤال عن جدوى تخفيف الألم اعتماداً على التأثير الموهم". إنَّما ماذا لو استفاد المرضى من العلاج الموهم ببساطة اعتماداً على إيمانهم بوعد العلاج؟

• في مسيرته المهنية كباحث رائد في مرض الزهايمر، تتبع رودي المرض حتى المستوى الوراثي كي يكتشف طريقة مقاومة لويحات الخرف التي تُفسد نظام أدمغة مرضى الزهايمر وتُدمّر الخلايا العصبية. يُساهم رودي بفاعلية في المهمة الملحة المتمثلة في تطوير العقاقير لإيقاف تراكم هذه اللويحات. قاموا بتجربة بسيطة على دواء واعد جديد تمّ تطويره في أستراليا يُسمى PBT2، والذي كان يهدف إلى إزالة اللويحات الموجودة.

كعلاج موهم، تمَّ إعطاء المرضى مواضيع الدراسة حبة حمراء غير فعالة، وتمّ تقييم مستويات اللويحات قبل وبعد العلاج باستخدام التصوير الدماغي. أظهر المرضى الذين تمَّ إعطاؤهم ال- "PBT2" في المتوسط انخفاضاً في معدل اللويحات بعد تناول الدواء، ولكن كذلك فعلَت مجموعة البلاسيبو، بدرجة أقل. لسوء الحظ، كان هذا كافياً للحكم على الدواء التجريبي بالفشل. إلَّا أنَّه في الصورة الأكبر، كان من اللافت للنظر أنَّ الدواء الموهم قد يُؤدي إلى تغيّر وظائفي فعلي، وليس مُجرّد إحساس ذاتي لدى المريض بتراجع الألم والانزعاج. إن كان الاعتقاد والتوقع يستطيعان تغيير الدماغ، فإلى أيِّ مدى تصل قوتهما؟

• بسبب أنَّ الاعتقاد أمر حاسم للغاية في تأثير العلاج الموهم، فقد يبدو أنَّ الخداع ضروري من أجل تحفيز ثقة المريض في العقار الحقيقي الذي رُبّما يتناوله. إلَّا أنَّ تيد كابتشوك، وهو باحث رائد في العلاج المُوهم في جامعة هارفارد، يُحقق في إمكانية الاستغناء عن عنصر الخداع. إنَّه يُخبر المرضى مقدماً أنَّهم سوف يأخذون دواء موهماً، ولكنَّه يُخبرهم كذلك عن مدى القوة والفعالية التي قد يكون عليها الدواء الموهم. في تجربة حول متلازمة القولون العصبي، تبيّن أنَّ حوالي 59 في المئة ممَّن خضعوا لعلاج موهم صريح أفادوا بوجود تحسّن، مقارنة مع 35 في المئة من مجموعة الضبط التي لم تتلقَ أيَّ علاج. قد تبدو النتائج متواضعة، ولكنَّها تُشير إلى أنَّ إعطاء العلاج الموهم وعدم القيام بشيء ليسا سيان، وهو تحيز متخلف لا يزال موجوداً في بعض الأوساط الطبية.

كيف تقوم بتغيير تفسيرك

على الرغم من أنَّ المسبب الفعلي وراء التأثير الموهم مجهول، فما من شك في الدور الحاسم الذي يلعبه الاعتقاد والتوقع والإدراك. في عام 1949، اقترح الباحث الرائد ستيوارت وولف أنَّ تأثير العلاج الموهم محكوم إلى درجة كبيرة بالإدراك الشخصي، حيث كتب أنَّ "آليات الجسم قادرة على التفاعل ليس مع التحفيز الفيزيائي والكيميائي المباشر وحسب بل مع المنبهات

الرمزية، أي الكلمات والأحداث التي اكتسبَت بطريقة ما معنى خاصاً لدى الفرد".

إنَّنا لا نعتقد عموماً أنَّ الرموز تُشكل إحساسنا بالواقع، ناهيك عن تشكيل أجسامنا، ولكنَّك دخلتَ عالم الرموز عندما كنتَ طفلاً مريضاً ممدداً في السرير، من خلال تناولك حبة بيضاء صغيرة متوقعاً أن تتحسّن إثرها. كانَت مكونات حبة الدواء مجهولة بالنسبة إليك، ولكنَّها عبرَت رمزياً عن التحسّن، ثمَّ راحَت المزيد من الرموز ترسم خريطة في رأسك. توقّف لحظة وانظُر إن كنتَ توافق أو تختلف مع العبارات التالية بخصوص الأطباء:

موافق / غير موافق: إذا كنتَ تود البقاء معافى، ابتعد عن الأطباء.

موافق / غير موافق: لن تنخفض تكاليف الرعاية الصحية أبداً إن كان للأطباء دخل فيها.

موافق / غير موافق: يطلب الأطباء منا الوثوق بهم، ولكن يصعب الأمر عندما تقول إحدى الدراسات الطبية شيئاً وتقول الدراسة التالية عكس ذلك.

موافق / غير موافق: الأطباء تابعون لشركات الأدوية الكبرى.

موافق / غير موافق: يودُّ معظم الأطباء إخراجك من عيادتهم في أسرع وقت ممكن.

منطقياً، كل عبارة من هذه العبارات هي حقيقة يُمكن التأكد منها، ولكنَّ معظم الناس سوف يُوافقون عليها أو يرفضونها على الفور استناداً إلى معايير أُخرى، أي تجربتهم الجيدة أو السيئة مع الرعاية الطبية، والقصص التي وصلتهم من خلال الإعلام، والتحيّز المكتسب من الأصدقاء والعائلة، والمشاعر الجيدة أو السيئة تجاه أصحاب الدخل المرتفع، وما إلى هنالك. إنَّنا نادراً ما نُكلف أنفسنا عناء اكتشاف الأسباب الشخصية التي تحملنا على إصدار الأحكام المتسرعة، ومع ذلك لا نرغب في التراجع عندما يتمُّ تسخير الحقائق فعلياً. يتمّ تحويل هذه العبارات السلبية بخصوص الأطباء إلى رموز لخصال شخصية سيئة: الجشع، عدم الكفاءة، الأنانية، القسوة، وحتى خيانة الأمانة.

إنَّ الرموز قوية إلى درجة أنَّ التفكير المنطقي يُواجه وقتاً عصيباً في التوقّف عن التفكير بها. بالمقارنة مع يقين وبساطة الحكم السريع، فإنَّ الحجج المضادة لتلك العبارات السلبية ذاتها مملة ومتحفظة. على سبيل المثال:

إنَّ الوصف الشامل لا ينطبق على كلِّ الأطباء.

قد يتطلّب الأمر دراسات إحصائية للتأكّد من عدد الأطباء الذين يُبدون هذه الخصال السيئة.

من المُرجح أنَ تكون دراسات كهذه غير جديرة بالثقة لأنَّ الأحكام شخصية للغاية.

يستحقُّ الطبيب فرصة ليروي جانبه من القصة عن كلِّ أمر سيء يُتهم بالقيام به.

كان بإمكاننا عوضاً عن ذلك تقديم مجموعة من العبارات الإيجابية التي تُحول الأطباء إلى رموز إيجابية للحرفية المهنية، التعلم، الرعاية، التفاني، التعاطف، والإيثار. إنَّ موظف رعاية

طبية عديم الضمير وخائن يُمارس الغش في معمل فلوريدا للأدوية يرمز إلى شيء مختلف تماماً عن أحد أعضاء منظمة "أطباء بلا حدود" ممَّن يُصارعون تفشي وباء "إيبولا" في غرب إفريقيا. اعتماداً على الطريقة التي استجبتَ بها منذ الطفولة، أصبحَت هذه الرموز مغروسة في داخلك بصفتها اعتقاداً أو عادة أو تكيفاً أو مخاوف أو أفكار مسبقة، وجميعها موجودة على مقياس متأرجح بين إيجابي للغاية وسلبي للغاية. من أجل ذلك، يصل الدواء الموهم والتوقع السلبي إلى ما هو أبعد بكثير من التعريف المعتاد. ليس بإمكان أحد أن يقول يقيناً كيف يُمكن للرمز، الذي يبدو في ظاهره أمراً مُجرّداً وغير محسوس، أن يُحدث تغييرات في وظائف الأعضاء. إلَّا أنَّ نقاشنا حول تأثير العلاج الموهم لا يدع مجالاً للشك في حقيقة أنَّ التجارب الشخصية تخضع للاستقلاب تماماً كما الطعام والهواء والماء. نظرياً، تستطيع تتبع كلَّ جزيء في القليل من البروكلي لترى إلى أين وصل به المآل في الجسم، ولكن لا ينطبق هذا على التجربة التي تعيشها، لأنَّ روابط الجسم مع التفكير غير مرئية ابتداء، كما أنَّها لا تُحفز التأثيرات البدنية إلَّا في مرحلة لاحقة من التفاعل الكيميائي.

قامَت آليا كروم، وهي عالمة نفس في جامعة ستانفورد قادَت دراسة عام 2017 تدعو إلى إجراء المزيد من الأبحاث حول الجانب غير المادي للشفاء، بتلخيص المسائل على نحو مثالي بالقول: "لطالما حيَّرنا تأثير العلاج الموهم البلاسيبو، إلا أنَّ تأثير البلاسيبو ليس مُجرّد استجابة غامضة لحبوب السكر. إنَّه التأثير القوي والقابل للقياس لمكونات ثلاثة هي: قدرة الجسم الطبيعية على الشفاء، عقلية المريض، والسياق الاجتماعي. عندما نبدأ في رؤية تأثير العلاج الموهم على حقيقته نستطيع الكفّ عن عدم احتسابه على أنه غير لازم طبياً، كما نستطيع العمل عن قصد على تسخير مكوناته المستترة لتحسين الرعاية الصحية".

يستحيل أن تكون دواءك الموهم إن كنتَ مضطراً لخداع نفسك. إنَّ خطة كابتشوك للتخلّص من عنصر الخداع تفتح الباب لمقاربة مختلفة، ولكن حتى حينذاك، فإنَّ التأثير الرمزي للطبيب وهو يُخبرك أنَّه من الممكن للعلاج الموهم أن يكون دواء فعالاً، يُحتسب نوعاً ما. إنَّ إقناع نفسك بأنَّك قد ترتاح من صداع الشقيقة أو آلام أسفل الظهر عن طريق تناول حبة سكر لن يكون أمراً مجدياً، إذ أنك رُبّما تستغني كذلك عن الحبة وتكتفي بشرب كوب من الماء. إلَّا أنَّك تستطيع تفعيل تأثير العلاج الموهم عن طريق غرس الأمر الوحيد الذي يُحفزه: ألا وهو الاعتقاد الإيجابي بالتشافي.

كيف يكون الاعتقاد شافياً:

يجب أن يكون مقنعاً بما يكفي للإيحاء بالثقة.

يجب أن يُبدد اعتقاداً سلبياً.

يجب أن يكون له معنى شخصياً بالنسبة إليك.

يجب أن يُحقق نتائج إيجابية.

يجب أن يكون موثوقاً وأن تكون آثاره قابلة للتكرار.

إنَّ كلَّ معيار من هذه المعايير واقعي وغير مبهم، على الرغم من أنَّ البعض قد يُجادل بأنَّ التأثيرات القوية لظاهرة مثل الشفاء بالإيمان، الشفاء النفسي، وللمعتقدات المحلية مثل الفودو تتشابك مع كلِّ ما في القائمة. إنَّنا لا نتخذ أيَّ موقف من الشفاء بالإيمان، وإنَّما نَعوِّل على قوة إيمانك بنفسك، فمن هناك تأتي السيطرة على استجابة الشفاء. إلَّا أنَّ هناك الكثير من مستويات الثقة التي يُمكن للاعتقاد أن يغرسها. إنَّ سماع أحد الأصدقاء يقول: "أنا متأكّد من أنَّك سوف تتحسّن" يمتلك تأثيراً ضئيلاً للغاية مقارنة مع سماع الشيء نفسه من طبيب يحظى باحترام كبير. إلَّا أنَّه لا شيء يعدل قوة بناء نظام اعتقادك المتفرد، والأهمّ من ذلك، معرفة أنَّ نظام الاعتقاد لدى الجميع مرن وقد يتغيّر في لحظة. تخيّل أنَّك ذاهب إلى حفلة بدعوة من صديق، ولا تعرف شيئاً عمَّا يُمكن توقعه، في طريقك إلى الحفلة تسأل عمَّن سيكون هناك. رُبّما يردُّ صديقك:

"بعض الأشخاص المملين من المكتب وحسب ".

"فريق ممثلي "برودواي" من مسرحية "هاملتون"".

"مجموعة من ناشطي الحقوق المدنية".

"بعض المدانين الذين خرجوا للتو من السجن ويرغبون في بداية جديدة".

سوف يكون لهذه الردود تأثيرات مختلفة إلى حد كبير على اعتقادك بأنَّك سوف تستمتع بالحفلة أو لا تستمتع. إنَّها تُحفز كلَّ ما تحدثنا عنه بخصوص تأثير العلاج المُوهم، بما في ذلك التوقع والإدراك والنتيجة والرموز، والتي نجمعها معاً تحت عنوان التفسير، وهي العملية التي تُحول بيانات تجربة ما إلى تجربة فعلية. من الممكن اعتبار التفسير بمثابة سلسلة من المصافي. عندما تقع عيناك على شيء ما، أو عندما تسمع كلمات، أو تُواجه موقفاً في الحياة اليومية، سوف تقوم مصافيك بالسؤال:

هل أرغب في هذه التجربة أم يجدر بي إبعادها؟

ما مقدار الشعور الجيد الذي سوف تبعثه فيَّ؟ ما مقدار الشعور السيء الذي سوف تبعثه فيَّ؟

هل مررتُ بمثل هذا من قبل؟ إن كان كذلك، كيف كان رد فعلي؟

هل يستدعي هذا الأمر انتباهي في الحال؟

هل أنا في حاجة إلى أن أقول أو أفعل شيئاً؟

هل أهتمّ حتى للأمر؟

ما إن تعي عملية التفسير، حتى تستطيع تغيير أيَّ جانب منها. في الطرف المقابل، قد تتفاعل دون وعي مع استجابة افتراضية، مثل طفلة تكره السبانخ مهما حاول والديها جاهدين إقناعها. إنَّ المغزى في هذا الفصل هو أنَّ خلاياك تستمع إلى تفسيرك وتستجيب له باعتباره تجربتها الخاصة. يُمكن لفكرة "أنا أكره السبانخ" أن تُحفز منعكس التقيؤ "أو التظاهر بذلك"، وبالتلازم قد يرتفع ضغط دم الوالدين.

من أجل ذلك، دعونا نقبل فكرة أنَّ اعتقادك، وجميع عناصر التفسير الأخرى، تعمل على تنشيط الاستجابات الجسدية طوال الوقت. إنَّه اختيارك الواعي أن تُحوّل أيٍّ وضع إلى وضع شافٍ، بدءاً من اختيارك للاعتقادات. تنطوي الاعتقادات الشافية على ما يلي:

أتوقع أن أكون سعيداً ومعافى.

أنا أملك السيطرة.

أنا على مستوى التحدي مهما كانَت المواجهة التي تنتظرني.

أشعر بالأمان والاطمئنان.

تدعمني العائلة والأصدقاء.

أنا محبوب وأُبادل الحب بدوري.

أنا أقبل مَن أكون.

لاِحظ أنَّ الاعتقاد الأول "أتوقّع أن أكون سعيداً ومعافى" وحده يتطرق إلى الصحة والباقية فقط ضمنيّاً، إذ تتعلّق الاعتقادات الأخرى بكيفية ارتباطك مع نفسك. إنَّ النقطة الرئيسية في هذا الكتاب هي أنَّ كلَّ شيء ينتهي إلى النفس. إنَّ نفس- ـك في معظمها هي نظام من الاعتقادات، وأنت لا تستطيع ارتداء الاعتقاد وخلعه كما المعطف، فهو أشبه بجزء من الشيفرة الوراثية غير المرئية التي ساعدَت في تكوينك كفرد.

تكاد الاعتقادات التي تُعرقل الشفاء، تشمل ببساطة كلَّ ما يُعاكس اعتقاد الشفاء:

أتوقع أن أكون تعِساً وأن أمرض أكثر ممَّا يمرض معظم الناس.

لستُ مسيطراً على حياتي ، إذ يعتمد جلُّها على أُناس وظروف خارجة عن إرادتي.

من الصعب النهوض بالكثير من التحديات.

أنا ضحية للتوتر والقلق إزاء الأمور السيئة التي قد تحدث لي.

أنا وحيد للغاية وعليَّ أن أعتني بنفسي دون دعم من أحد.

ليس لدي الكثير من الحُبّ في حياتي.

أنا أنتقد نفسي.

إنَّنا نُدرك أنَّه على الجانبين الإيجابي والسلبي من المعادلة، لا تُصاغ هذه العبارات في شكل "أنا أعتقد كذا"، وإنَّما عليك القيام بنزع الشعور الذي يتمُّ التعبير عنه، فترى أنَّ شيئاً من قبيل الإقرار بحقيقة مثل ""أنا أقبل من أكون" أو "أنا ضحية للقلق"" قد يُعزى إلى اعتقاد يختفي وراء قناع. على سبيل المثال يُمكن لعبارة "أنا ضحية للقلق" أن تُخفي شكلاً من أشكال الاعتقاد، مثل

الاعتقاد بأنَّ "العالم ليس مكاناً آمناً" أو "من المنطقي تماماً أن يخاف المرء" أو " يُبقيني الخوف يقظاً ومتنبهاً"، أو "لقد جُبلتُ على هذا النحو"، وكلها فقط تُعطينا بعض الاحتمالات البارزة.

إنَّ إحداث تحوّل في اعتقاداتك في اتجاه الشفاء ليسَ بالأمر اللغز، فهو مُجرّد تحطيم للاعتقادات السلبية خطوة بخطوة.

1. عندما تضبط نفسك وهي تُحدثك بشيء سلبي، اِسأل: "هل هذا صحيح حقاً؟". إنَّ تعريض رد الفعل التلقائي للاستجواب المنطقي هو خطوة مُهمة في التخلّي عنه.

2. عندما تبدأ في تمحيص الاعتقاد السلبي الذي ظهر، اِسأل: "هل يُساعدني هذا حقاً؟".

3. اعزل نفسك عن اعتقادات الآخرين السلبية، إذ كثيراً ما تحدث العدوى غير المباشرة.

4. مقابل كلِّ اعتقاد سلبي تكشفه، اِمنح نفسك اعتقادين إيجابيين.

5. اكتب مذكرة عن رحلتك في استكشاف الذات. قُم بتدوين أيِّ تغييرات في نظام اعتقادك تشهد حدوثها أو تُريد لها ببساطة أن تحدث.

6. اِقضِ المزيد من الوقت مع أُناس داعمين ومحبين وملهمين وإيجابيين عموماً، وتجنَّب النوع المقابل من الناس.

7. قُم بتقييم كامل مشروع الرعاية الذاتية وتحسّن العافية لديك.

نودُّ تعزيز الخطوة 4 على وجه الخصوص: مقابل كلِّ اعتقاد سلبي تكشفه، اِمنح نفسك اعتقادين إيجابيين. هذه طريقة فعالة كي تُبدع نظام اعتقاداتك، وإن لم تفعل، فستقبل باستسلام جميع أنواع الاعتقادات المستعملة وغير المثبَتة والتي سوف تبقى في موقع التحكّم. حاول خلق اعتقادات جديدة عن طريق تدوينها، وخُذ الوقت لاختيار الاعتقادات التي لديك بعض الثقة فيها، وليس احتمالات عشوائية أو مُجرّدة. على سبيل المثال:

اعتقاد سلبي: أستطيع التكهن بالسيناريو الأسوأ، ومن المُؤكّد أنَّه سوف يتحقق.

اعتقادات جديدة: لا أستطيع حقاً رؤية المستقبل. إنَّ التفكير في السيناريو الأسوأ لا يُساعدني. إذا كنتُ منفتحاً على إمكانيات أخرى، سوف يزداد احتمال حصولي على نتيجة أفضل. في كثير من المرات، اعتقدتُ أن السيناريو الأسوأ سوف يحدث، ثمّ لم يحدث.

اعتقاد سلبي: لا أُجيد التعامل مع الأزمات.

اعتقادات جديدة: إنَّ طلب المساعدة لا يعني أنَّني ضعيف. أستطيع تعلم كيفية التعامل مع هذه الأزمة من خلال استشارة مَن نجح في تجاوز الامر نفسه. لا أحد يقول إنَّني يجب أن أخوض هذا بمفردي. لقد نجحتُ في تجاوز الكثير حتى اليوم. قد تكون المحنة منحة ايضاً. هناك حل لكلِّ مشكلة إذا نظرتُ عميقاً بما فيه الكفاية.

على الرغم من أنَّ كلَّ واحد من هذه الاعتقادات، سلبي كان أم لم يكن، لا يُعادل الإقرار بالحقيقة، إلَّا أنَّه يتمتع بميزة سحرية وهي التحول إلى نبوءة ذاتية التحقق. يذهب الواقع إلى حيث يقوده الاعتقاد. كيف؟ بالنسبة إلى مجموعة من الباحثين الطبيين، قد يرجع السؤال إلى علم الوراثة الذي قد يُؤثر بقوة على قابلية تأثر الإنسان بالعلاج الموهم أو التوقع السلبي "البلاسيبو/النوسيبو". إنَّ التنبؤ بمَن يزيد لديه احتمال التأثر بالعلاج الموهم قد يكون مهماً للغاية من أجل التجارب السريرية على الأدوية الجديدة. في البحث عن الروابط الوراثية، تمَّت بالفعل تسمية مجموعة من المورثات باسم placebome، تماشياً مع مصطلح النظام الوراثيgenome وما تفرع عنه حديثاً مثل microbiome. لا يزال تحديد وتوصيف "بلاسيبوم" في مراحله المبكرة، ولكنَّ بعض الأدلة الدامغة قد ظهرَت بالفعل. لقد تمَّ إقحام المورثات المعنية بالدوبامين، وهي مادة كيميائية عصبية في الدماغ يتمّ ربطها بالمجازفة والمكافأة، بالإضافة إلى مورثات أُخرى معنية بالمواد المخدرة وتخفيف الألم، وحتى "كانابينويدات" وهي الجزيئات التي يُنتجها الدماغ وهي نظير المكونات الفاعلة في الماريجوانا" هي الأُخرى. بالنظر إلى طبيعة النظام الكلي لتأثير العلاج الموهم فمن المرجح إلى حدّ بعيد أنَّ شبكة معقدة من العمليات قيد العمل، وصولاً إلى مستوى مورثاتنا.

لا أحد يعرف إلى أين يُمكن أن يؤدي المسار الوراثي. في غضون ذلك، وبالنسبة إلى كلِّ مَن يعيش نمط حياة شافي، لن يكون التغيير ممكناً ما لم يتمّ إخراج الاعتقادات السلبية إلى النور. من الرائع أن نكتشف أنَّ الكلمات التي نُطبقها على إحساسنا بكوننا واعين مثل واع، متنبه، واعٍ ذاتياً، يقظ، تنطبق كذلك الأمر على خلايانا. كما سنرى في الفصل التالي، فإنَّ تبني دور المعالجٍ يُصبح أسهل عندما تُدرك أنَّك تقوم وحسب بتوسيع إحدى أعظم هبات الطبيعة، ألا وهي حكمة الجسم.

الفصل التاسع

الشافي الحكيم

إنّها لخطوة كبيرة أن تُدرك أنَّه ينبغي النظر إلى الجسم والتفكير على أنّهما الجسم المرتبط مع التفكير، وبالتالي التعافي من حالة الانفصال. إلا أنّنا نستطيع الاقتراب خطوة والوصول إلى مستوى أعمق من الشفاء، وليس أعمق وحسب، ولكن أسهل وأكثر عفوية. تتضمّن هذه الخطوة حكمة الجسم، والتي يتجاهلها أو لا يُؤمن بها كثير من الناس. لو كان جسدك وتفكيرك شريكين قانونيين، لعلّقا لافتة خشبية كُتب عليها أولاً، حضرة جناب التفكير، لأنَّ الإجماع العام يقول إنَّ التفكير يستحقُّ أن يكون الشريك الأكبر، وفي المقابل، لا يفقه الجسم شيئاً. لقد كان للصورة في سفر التكوين التي تُصور الإله وهو يخلق آدم من كتلة من طين، تأثيرها بعيد المدى، على الرغم من أنّ الكتل باتَت اليوم كتلاً من الخلايا. توقّف للحظة للإجابة على الأسئلة التالية:

أيّهما أذكى، الجسم أم التفكير؟

أيّهما أكثر إبداعاً؟

أيّهما أكثر حكمة؟

بأيٍّ منهما تفتخر الآن أكثر؟

إن رجحَت في هذه اللحظة، كفّة تفكيرك على كفّة جسمك "سوف يتعاطف كلُ مَن تجاوز الخمسين من عمره"، فقد تبنيّتَ دون تفكير الاعتقادات القديمة التي تحتاج إلى مراجعة. إنَّ ذكاء الجسم أعمق بكثير من التفكير المنطقي ويكبره سناً بملايين السنين. يستحقُّ الجسم أن يكون على قدم المساواة ضمن شراكة الجسم مع التفكير. إنَّ النتيجة العملية لهذا الإدراك هي أن تُصبح شافياً حكيماً.

تحكّم المُضيف

إنَّ حكمة الجسم موجودة في كلّ مكان، فقد قام العلماء والبشر العاديون على حدّ سواء بتطوير عادة إعلاء الدماغ باعتباره المكان الوحيد الذي يستقرُّ فيه الذكاء. أما الآن، وبعد أن رأيتَ كيفية عمل الطريق السريع والخارق الذي تسلكه معلومات الجسم، فقد أصبحتَ تعلم أنّ المراسلة هي عملية ثابتة تشترك فيها خمسين ترليون خلية كلُّها. إلّا أنّ هذا لا يُبدد الإجلال والتعظيم اللذين يحظى بهما الدماغ. في النهاية، هل تستطيع خلية كبد أن تؤلف سيمفونية بيتهوفن الخامسة؟ هل تستطيع خلية في الكلية أن تفهم معادلة الطاقة تساوي الكتلة مربع سرعة الضوء E = mc2؟ في الواقع، يقوم الجسم بمناقب هي من الذكاء بحيث تُذهب هذين المثالين أدراج الريح.

بما أنَّ موضوعنا هو الشفاء، فلننظر إلى اللاعب الأساسي في حماية الجسد من الأذى، ألا وهو الجهاز المناعي. نتحدّث في الطب عن "تحكم المُضيف"، وهو يعني أنّه بعد دخول كائن ممرض "سبب ممرض" إلى الجسم، فلن يصاب بالعدوى إلّا نسبة معينة من الناس، ولن تظهر الأعراض إلّا على نسبة أُخرى وحسب. إنَّ السبب في عدم إصابة الجميع بالمرض هو أنَّ الجسم يُدير دفاعاً متعدد الطبقات للسيطرة على كلّ ما يحدث داخلنا. إنَّ تحكم المُضيف ظاهرة طبيعية تبدأ عبر سلسلة من الدفاعات الجسدية التي تعود بأصلها إلى عشرات الملايين من السنين. إنَّ جرحاً مفتوحاً ومعرضاً للهواء يُعرضك بشدة إلى خطر غزو الكائنات الممرضة، ولكن إن توقفتَ وفكّرتَ، فإنَّ رئتيك معرضتان ومفتوحتان أمام الهواء تماماً كالجرح المفتوح.

الفارق هو أنَّ جهاز التنفس مبطن بالمخاط الذي يلتقط الغبار والجراثيم الغازية مثل مصيدة الذباب. بالإضافة إلى ذلك، فإنَّه لا بُدَّ لكلِّ نفس تأخذه أن يسلك طريقاً طويلاً ومعقداً قبل الوصول إلى الأغشية الرقيقة حيث يتم إبدال الأوكسجين بثنائي أوكسيد الكربون، كما تحجب جميع هذه الطرق الفرعية أو تعرقل المزيد من الغزاة.

إنَّ الجمجمة والفقرات الشوكية هي جدران دفاعية هائلة، وذلك لأنَّ بعض المسببات الممرضة قد تجد طريقها إلى العظم. إنَّ جلدك حاجز أكثر ليونة، ولكنّ دفاعه أقوى ممّا تظن، فجفاف سطح الجلد والملح الناجم عن التعرق يشكلان بيئة فقيرة لتكاثر مسببات المرض، وبينما يمتلك الجلد فتحات طبيعية، هناك تدابير دفاعية أُخرى مثل تدفق الدمع الذي يُصرِّف الفضلات من العين وحامضية الإفرازات المهبلية. تحتوي الدموع واللعاب والإفرازات الأنفية على "ليزوزيم"، وهو إنزيم يهدم جدران الخلايا البكتيرية.

لا ريب أنَّ جدار الحماية الأول قد أثبت عدم كفايته، لأنَّ عملية التطور التي تخلق آليات دفاعية هي نفسها التي تخلق غزاة أفضل تجهيزاً لتجاوزها. عندما ينجح العامل الممرض في الدخول إلى الجسم، عادة ما يكون جرثومة أو فيروساً، يكون النزال وجهاً لوجه ضرورياً. سوف تتذكّر صور فيديو لخلايا بيضاء تندفع نحو الغازي، وتُحيط به وتلتهمه. إنَّ الخلايا المناعية المسؤولة عن هذا هي البالعات الكبيرة "تعني حرفياً "الأكَلة الكبار". تكمن مراسلات كيميائية غاية في التعقيد وراء العملية التي تبدو فظة بقدر ابتلاع أفعى ضخمة لفريستها بالكامل. سوف نسترسل في جانب واحد فقط في سبيل تبيان أنَّ وصف الاستجابة المناعية بالذكية ليس أمراً مبالغاً فيه.

إليك المثال الأبسط: ألا وهو الإصابة بالزكام. يفترض الجميع أنَّ الإصابة بالزكام عملية فيزيائية. يتعرض الإنسان لفيروس الزكام، فيدخل إلى مجرى الدم عادة عبر الشهيق، وفيما يتكاثر الفيروس، يدور صراع بينه وبين جهاز المناعة في الجسم. في حالة الطفل أو البالغ صحيح البنية يفوز نظام المناعة. يتلوث مجرى الدم لبضعة أيام بسموم الفيروس، بالإضافة إلى بقايا الفيروسات الميتة والخلايا البيضاء الميتة التي ابتلعتها. خلال أسبوع يتمّ تنظيف الجسم من الغزاة، ويتمّ تشكيل أجسام مضادة جديدة للحماية ضد الفيروس نفسه عند محاولة التسلل مرة أُخرى، وها أنت معافى من جديد.

يبدو الأمر بأكمله فيزيائياً بالمطلق، ولكن بالعودة إلى نقطة اللقاء فإنّ فيروس الزكام الذي تمّ استنشاقه في أحد الأيام شديدة البرد من قِبل ابنك الذي في الصف الثالث في طريق عودته من المدرسة إلى البيت، يجد نفسه وجهاً لوجه مع بالغ كبير، وهو أحد الجنود المشاة في الجهاز

المناعي للجسم. هناك صراع على وشك النشوب، إلّا أنّه من غير الممكن أن يحدث دون اصطدام حزمتين معرفيتين أولاً، فقد تمّ تضمين الحزمة المعرفية الأولى في الحمض النووي لفيروس الزكام، بينما تكون الأُخرى مدمجة في الحمض النووي للطفل، وعندما تلتقيان، تقوم كلُّ حزمة منها بتبادل المعلومات مع الأُخرى. إذا كان فيروس الزكام، أحد أسرع الكائنات الحية تبدلاً على وجه الأرض، قد طرح شيئاً جديداً على الطاولة، فإنَّ البلعم يرتبك تماماً، ويجهل ما العمل.

بالتالي تنجح المعرفة المتفوقة لفيروس الزكام في فعل ما تودُّ فعله في اللحظة الراهنة، وهو تحفيز تكاثر المزيد من جنسها بأعداد كبيرة في مجرى الدم. إلّا أنّ نظام الشفاء في الجسم أذكى بملايين المرات من فيروس الزكام، كما يستطيع التكيف مع التغير على نحو أسرع حتى ممّا يستطيع الفيروس التبدل. بالعودة إلى مقر المناعة، وهو الجهاز اللمفاوي الذي له مساراته الخاصة المستقلة عن مجرى الدم، يتمُّ استقبال رسالة عاجلة. يقوم البالع الكبير بإعلام الجهاز المناعي بماهية المادة الكيميائية الجديدة بالضبط والتي عجز عن صدها، والتي عادة ما تكون بروتيناً.

هناك نوع محدد من الخلايا البيضاء، والمعروفة باسم اللمفاويات البائية B-cell lymphocyte، والذي يتحول إلى "'طفرة فائقة"، وفي وقت قصير يُنتج جسماً مضاداً مشفراً لصد البروتين الخبيث الذي يسمح لفيروس الزكام بتخطي دفاعات الجسم. لقد استغرق الأمر عقوداً من الأبحاث الطبية لكشف هذه العمليات الصغيرة ووصفها "والتي تتضمّن كذلك الخلايا التائية القاتلة، والخلايا التائية المساعدة، وغيرها أيضاً"، ولكنّ النقطة الأساسية هي أنّ الجسم يمتلك كامل المعرفة وطريقة استخدامها. إنَّ حكمة الجسم حقيقية ولكنّها غير مرئية، وما من سبب لفصلها عن حكمة فيلسوف أو حكيم أو عالم. إذا تمَّ استخدام الذكاء لحل مشكلة ما، فهذا دليل على الوعي. في النهاية، تتعرف هذه الخلايا المناعية على الغرباء، وتتصرف انطلاقاً من غاية، وتخترع دفاعات جديدة، وتقرأ الرسائل وتستقبلها، وتُفسر تلك الرسائل بدقة. حتى في أدمغة مرضى الزهايمر، اكتشف رودي وزملاؤه أنَّ لويحات الشيخوخة المرضية ليسَت مُجرّد نفايات كيميائية قاتلة، وإنّما هي معنية حقاً بحماية الدماغ من عدوى الفيروسات، على سبيل المثال "انظر أدناه لمعرفة المزيد عن هذا الاكتشاف الهام". هل من كلمة أُخرى منطقية عدا القول إنَّ كلَّ هذا واع؟

قدَّمَت الأبحاث الطبية خدمة هائلة من خلال فحص الجسم على المستوى المجهري، لأنّ ما نُلاحظه في الحياة اليومية، هي على الأغلب الاستجابات التي تحدث على المستوى الشامل، مثل ما قد تختبره أثناء ممارسة التمارين في النادي الرياضي: التعرق، ثقل في التنفس، نبضات قلب أسرع. إلّا أنّ بعض التكيفات تحدث على المستوى الدقيق، مثل العملية المتصاعدة المتمثلة في جلب الأوكسجين إلى خلايا عضلاتك وحمل الفضلات بعيداً، والتي تحدث كذلك عند ممارسة تمارينك. لقد خصصَت العلوم الطبية آلاف الساعات البحثية لفهم كلِّ تكيف بالتفصيل. إلّا أنّ نهج النظام الكلي معني بلغز أعقد بكثير: من أين للجسم أن يعرف ما الذي ينبغي فعله؟

يستخدم جسمك ذكاءه على جبهات متعددة في آن واحد، كي يُبقي نفسه متوازناً، قوياً، محمياً بصورة جيدة، فعالاً، منسقاً، ومدركاً لكلِّ ما يحدث في تريليونات الخلايا. يشمل تحكم المُضيف كلَّ ما على جدول الأعمال هذا. علاوة على ذلك، يتمُّ التعامل مع كلِّ عنصر بالتزامن مع التعامل مع كلِّ عنصر آخر على مدار أربع وعشرين ساعة في اليوم. إنَّ التفكير المنطقي غير مجهز للتطابق مع حكمة الجسم. فكّر فيما هو مطلوب كحد أدنى، للتنحي ببساطة عن طريق جسمك والكف عن تدميره.

انطلاقاً من روح التعاون

الخيارات التي تدعم حكمة الجسم:

تخفيف الإجهاد.

محاربة الالتهاب المزمن منخفض الدرجة.

نشاط بدني كلَّ يوم.

تجنب عناصر الهواء والغذاء والماء السامة.

اتباع حمية غذائية طبيعية وشاملة.

الحصول على نوم جيد كلَّ ليلة.

التحلي بمزاج جيد.

أخذ وقت للتمتع بالوحدة والهدوء كلَّ يوم.

أن تكون متمركزاً في ذاتك، دون ملهيات لا لزوم لها.

الابتعاد عن السرعة الزائدة الودية كما هو موضح في الفصل الخامس.

التعامل مع التحديات اليومية من خلال حالة من اليقظة المسترخية.

ما من مفاجآت هنا، ولكنّنا نودُّ توضيح نقطتين هامتين. أولاً، في جسمك يتمُّ مسبقاً إعداد آليات التكيف مع هذه الإجراءات تلقائياً. يُحسِّن تعاونك من حالة الجسم المرتبط مع التفكير على جميع الجبهات، بينما يُخفِّض تقاعسك من حالة الجسم المرتبط مع التفكير على جميع الجبهات. لا يبدو أنَّه للحصول على نوم جيد في الليل علاقة بالمناعة ضدّ الإصابة بالزكام، وسرعة استجابة العضلات، وإيقاع الأكل والشبع، وعدم اكتساب الوزن. إلَّا أنّه في الإطار الشامل، يُؤثر الحصول على نوم جيد ليلاً على كلِّ هذه الأمور.

النقطة الثانية، والتي تلي الأولى، هي أنّه لا يُمكنك الاختيار وانتقاء القيام بشيء ما لفترة من الوقت، ثمّ الانتقال إلى آخر. يعمل جسمك على كلِّ الجبهات طوال الوقت، وبينما تُركز على شراء السبانخ العضوية في المتجر أو إيجاد الوقت للذهاب إلى النادي الرياضي، يتمّ التعامل حتماً مع كلِّ ما تُغفله، على مستوى خلاياك.

إنّ الردّ الطبيعي على كلِّ هذا هو "لا أستطيع فعل كلِّ شيء في آن معاً"، صحيح تماماً، وكان هذا هو الفشل الكبير في الصحة الشاملة، فلا أحد يستطيع في واقع الأمر الإحاطة بالجسم المرتبط مع التفكير بالكامل، إذ تقوم بأمر ما وفي الوقت نفسه تُهمل آخر. إنَّ التغلب على هذه العقبة هو حيث ينبغي على حكمة الذهن أن تتدخل، وليس عبر قوائم نوايا حسنة مبالغ في طولها، وإنّما عبر طريقة شاملة حقاً لزيادة حكمة الجسم.

إنّ بريت سيدة سويدية جميلة ذات شعر أشقر منساب. تبدو أصغر بكثير من سنها الحقيقي الذي يبلغ ثمانية وأربعين عاماً. حتى بضع سنوات مضَت، كان كلُّ مَن ينظر إلى حياتها يستنتج أنَّ بريت كانَت محظوظة إلى أبعد حد. إلى جانب جاذبيتها المادية، كانَت لديها حياة عائلية تبعث على الرضا، فهي متزوجة من بول، وهو مستثمر خاص ناجح هاجر إلى أمريكا حينما كان في العشرينيَّات من عمره "كان بول قد وقع في حُبّ بريت عندما كان يعيش في الولايات المتحدة وكان قد طلّق زوجته الأولى كي يكون معها". إنهما يمتلكان ثلاثة أولاد ناضجين، يعيشون اليوم بعيداً عن البيت، وقد عملوا جميعاً بجد كي يُصبحوا متعلمين ومنتجين. كان بول أباً متفانياً، وكان طفلاهما، اللذان في أواخر مرحلة المراهقة اليوم، سعيدين وناجحين في المدرسة.

منذ خمس سنوات، ودون سابق إنذار، عندما اجتمعَت كلُّ العائلة من أجل عيد الشكر، أعلن بول أنّه ينوي ترك البيت. "لم أعُد أُحبّ والدتكم"، هكذا أعلن على نحو قاطع. "سوف يكون أفضل للعائلة كلِّها لو انفصلنا أنا وهي".

لم تكن الأخبار المروعة وحدها هي التي دمرَت بريت. "لقد أعلن ذلك أمام الأولاد، وليس معي على انفراد. وكان يتصرف بكلِّ هدوء وثقة".

تبع ذلك الدموع والمشاحنات. انحاز الأولاد واختاروا أحد الطرفين، ألقَت الفتاتان اللوم على بريت لتقصيرها في إسعاد والدهما، بينما أراد الابن حمايتها. إلّا أنّ بول كان مُصراً، وكان قد استأجر بالفعل شقة في الجوار، وممَا أثار استغراب زوجته الشديد، اقتراحه استمرارهم جميعاً كما كانوا من قبل، أي أن يكونوا عائلة وأن يقوموا بكلِّ شيء كما السابق، ولكن مع عيشه في مكان آخر.

خلال أول شهر أو شهرين تماشَت بريت مع الأمر. كانَت ناجحة في حد ذاتها، وتعمل مع شركة علاقات عامة. قالَت: "لا أستطيع أن أترك كلَّ شيء وأنهار". شقَّ بول طريقه إذن، وانتقل من المنزل ولكنّه كان يُعرِّج كلّما أراد تناول العشاء أو رؤية الأولاد. عندما طلبَت بريت تفسيراً لتغيّر موقفه، كشف أنّه كان يشكّ فيها. قبل عدة سنوات وأثناء رحلة عمل، لم تجبْ على هاتف غرفتها في الفندق في وقت متأخر ذات ليلة، وكان بول متأكداً من وجود رجال آخرين.

على الرغم من عزمها على ألّا تنهار، بدأَت بريت تشعر بقلق متزايد، وكان أكثر ما أثار قلقها أمر أساسي للغاية، وهو كونها وحيدة. في النهاية، دفعها عجزها عن النوم وشعورها بالخوف ليلاً، وعدم معرفتها إلى أين تلجأ، إلى طلب مشورة طبيب نفسي. قام بإعطائها وصفة طبية من المهدئات بينما سأل بريت في الوقت نفسه إن كانَت لديها أي فكرة لم تجعلها وحدتها قلقة للغاية. هزَّت رأسها ووافقَت على العودة من أجل القيام بالمزيد من الجلسات، فقد كانَت تعلم أنّ تناول حبة الدواء، ليس الحل.

على مدى الأشهر القليلة التالية، ظهر الدليل. كانَت بريت قد ضحتْ بنفسها لمدة عشرين عاماً كي تكون الزوجة والأم والمرأة العاملة المثالية، ولم يكن عبء كونها امرأة خارقة يُزعجها، بل في الواقع، كانَت فخورة بنجاحها. إلّا أنّ الطبيب أشار إلى شيء أذهلها.

قال: "لقد أعطيتِ الكثير من نفسك".

سألَت: "ما معنى هذا؟".

أجاب: "لقد تخلَّيتِ عن نفسك من خلال تقديم حاجات الآخرين على حاجاتك".

كادَت بريت تقول: "هذا ما تفعله النساء"، إلّا أنّها تأملَت لحظة. "كلُّ ما فعلتُه هو خلق عائلة محبَّة. في عيد الميلاد أو في عيد ميلادي، أخبرني الجميع أنّني كنت المركز الذي يدورون حوله، أي النجم الذي يهتدون به".

راحَت تبكي، فلا عجب في ذلك. بعد أن احتلَّت مكانها في مركز حياة عائلتها، قوَّض بول أمنها بإخبارها أنّه لم يعد يُحبّها. ممَّا جعل دورها يبدو أجوفَ.

قال الطبيب: "لقد تكيَّفتِ مع إنسان آخر، وهو أمر يحدث في كلِّ زواج، ويجب أن يحدث، ولكنَّ الأمر مضى في اتجاه واحد. كان زوجك هو مَن يُملي كيف تسير الأمور. لقد استلم كامل السلطة، واتخذ القرارات الحاسمة، وعند شعوره أنّه مسيطر تماماً، استطاع ترك البيت وهو يعلم أنّك سوف تستسلمين".

كان هناك المزيد من الكلام حول ما ضحَّت به بريت على مرّ السنين، بما في ذلك تقدير الذات، والكرامة، والحق في اتخاذ القرارات الخاصة بها. يُمكن لقصتها أن تدور حول إعادة المرأة حياتها إلى مسارها بعد انفصال مدمر، فقد كان ذلك جزءاً كبيراً منها، إلّا أنّها سألَت طبيبها المعالج ذات يوم سؤالاً حاسماً: كيف لك أن تستعيد النفس التي تخلَّيتَ عنها؟

كان الطبيب مندهشاً. "هل أنت مهتمة بذلك جدياً؟". في استشاراته المُقدمة للأزواج الذين يخوضون الطلاق، عادة ما يكون التركيز منصباً على عودتهما إلى بعضهما، والتغلّب على مشاعر الخيانة والمرارة، والشفاء العاطفي. تستغرق هذه الأمور سنوات، ولا يخرج الجميع من عملية التشافي في حالة جيدة عاطفياً.

أصرَّت بريت قائلة: "لقد قلتَ أنّني تخليتُ عن نفسي، أريد استرجاع ما هو لي".

أرادَت بريت أن تُصبح كلاً، وأن تستعيد حياة داخلية لا تعتمد على التخلي عن قوتها، وتقديرها لذاتها، وحريتها في التمتع بآرائها ومعتقداتها. كانَت تبحث عن الشفاء على مستوى النفس، ولكن أيُّ نفس تقصد؟ هناك العديد من الإصدارات المحتملة للنفس التي تستطيع التماهي معها، ويعتمد المآل الذي تؤول إليه حياتك على أيِّ نفس تُعزز. إنَّ "الأنا" أكثر مراوغة ممّا يُدركه معظم الناس. فلننظر إلى أربعة خيارات ممكنة.

النفس الخارجية: هي الشخصية الاجتماعية، التي تتماهى معها في حال كان تركيزك على الأمور المقبولة اجتماعياً كالمال والمهنة والجوار الملائم والمنزل الرائع، وما إلى ذلك. يتم ربط "أنا" بمسميات تلك الأمور، بحيث يكون تعريف النفس لدى "جراح أبيض البشرة ينحدر من أصل أنجلوساكسوني، وذي ميول سياسية محافظة، ويملك عيادة في "بارك أفينيو"، وزوجة بارزة في المجتمع، وصاحب سجل مُهمّ" مختلفاً تمام الاختلاف عنها لدى "أم عزباء لاتينية من الطبقة العاملة تعيش على قسائم الطعام".

النفس الخصوصيَّة: هذه هي النفس التي تظهر خلف الأبواب المغلقة. تتماهى النفس الخصوصية مع المشاعر والعلاقات، وتتضمّن القيم الأكثر أهمية: الزواج السعيد، والحياة الجنسية المُرضية، والأطفال الذين نُحبهم ونفتخر بهم، وإلى ما هنالك. على الجانب السلبي، هناك الخصال الشخصية والمآسي التي تتواجد في كلِّ حياة. يتم الربط بين "الأنا" وآمال ومخاوف الوجود اليومي، والذي يعني بالنسبة إلى البعض حياة قلق واكتئاب وانعدام الأمن وآمال متقطعة، لا مفر منها على ما يبدو.

النفس اللاواعية: هي النفس التي لا نعرفها في حياة اليقظة، وهي محكومة بالغرائز والدوافع التي لا يرغب معظمنا في إظهارها. في أقصى درجات تهديدها، كانَت النفس اللاواعية تُسمى "الظل"، حيث تقطن أسوأ صفات البشر من غضب وعنف وحسد وانتقام وخوف وجودي عميق. في العلاقة مع النفس "الظل" قد يُحاول المرء إبقاء الجانب المظلم من النفس اللاواعية مخفياً أو يُحاول إخراجه إلى النور. إنَّ الفنانين والموسيقيين والشعراء يفعلون الخيار الثاني، إذ لا يتعاملون مع النفس اللاواعية كميدان مخيف، وإنّما كمصدر للإبداع ينتظرون ولادته.

النفس العليا: هي النفس التي تطمح إلى التسامي فوق الصراع والارتباك اليومي. تُخبرنا التجربة أنّ النسخ الأُخرى من النفس، أي الخارجية والخصوصية واللاواعية، دائماً ما تكون في صراع. هذا هو السبب في أنَّ الحضارة ساخطة للغاية حسب مصطلح "فرويد". إنَّ ثوران اللاوعي يجلب الحرب والجريمة والعنف، حيث يُخيِّم البؤس الخاص على النجاح العام. تُشير الفنون إلى إمكانيات هائلة للإبداع، ولكنّ قلة قليلة من الناس قادرون على استغلالها. في تقاليد الحكمة في العالم، من غير كسب النزاع في العديد من الصراعات على مستوى النزاع، يجب على "الأنا" التخلي عن كلِّ حجج الأنا المزيفة، عامة كانَت أم خاصة، سعياً وراء حالة أسمى من الوعي.

لم تكن بريت استثنائية في إيجاد نفسها غارقة في الصراع. إنَّ أزمة كتلك التي ألقاها فيها زوجها تخلق ارتباكاً وصراعاً متصاعدين، إلّا أنّ الحياة اليومية تُخفي الوضع المتأزم نفسه. لم تكن بريت استثنائية في الخيارات التي اتخذتها. في مقابل النفس الخارجية التي بدَت مثالية بالنسبة إلى العالم الخارجي، تخلَّت عن سلطتها على النفس الخصوصية، اللاواعية، والعليا. أمّا الاستثنائي فهو مدى السرعة التي توصّلَت بها إلى هذا الإدراك بعد ترك زوجها المنزل.

كان طبيبها مشجعاً للغاية، إذ قال: "مهما كان ما تنازلتِ عنه، تستطيعين استرجاعه. إنّها رحلة عودة لالتقاط القطع التي أسقطتها على طول الطريق".

إن تقاليد الحكمة في العالم، والتي نُعرِّفها ببساطة باعتبارها تقاليد الوعي الأسمى، تُؤيد ذلك. تبدأ الحكمة بالاعتراف بأنّ الجسم المرتبط مع التفكير لا يتعلّق بالخلايا والأنسجة والأعضاء وحسب، كما لا يتعلّق بالأفكار والعواطف والأحاسيس فقط، وإنّما يتمحور حول الوحدة بين الجسم والتفكير والروح. إذا وقعتَ في الحُبّ، فهناك بيولوجيا حُبّ متكافئة في جسمك، وبالمثل، ثمَّة بيولوجيا قلق، بيولوجيا اكتئاب، بيولوجيا سعادة. يعتمد نهج النظام الكلي على هذه الحقيقة، ولكن من الصعب استيعاب الحقيقة كاملة: هناك بيولوجيا متغيرة تُلبي احتياجات كلِّ لحظة. تعرف خلاياك ما يجب فعله في أيِّ موقف من المواقف، الأمر الذي يُعتبر أكثر مستويات الذكاء إثارة للدهشة في الطبيعة.

إنَّ "الأنا" التي تتماهى معها تُشبه عدسة مكبرة تجمع أشعة الشمس وتُركزها في نقطة معينة. تقوم ال- "أنا" خاصتك بتفسير كلَّ تجربة وتجعلها شخصية. تُمثل "الأنا" حزمة من الآمال والمخاوف والرغبات والأحلام، وتحمل ذكريات لا يملكها أحد سواك، وفي حجرات الذاكرة هذه يتمُّ تخزين العادات، والاعتقادات، والصدمات القديمة، والتكييف السابق. إنّ هذا التعدد محير، وهذا سبب أنَّ حكمة "اعرف نفسك" هي في الواقع الهدف من كوننا أحياء، وإلى أن تعرف من أين أتَت "الأنا"، لا تستطيع اكتشاف حقيقة مَن تكون.

أخذَت بريت "رحلة العودة" على محمل الجد، وعلى الرغم من كلِّ محاسن حياتها الخارجية، إلّا أنّها عجزَت عن فعل الأمر الجوهري، وهو أن تكون وحيدة، فقد كانَت "الأنا" بمثابة احتمال مرعب بالنسبة إليها، دون حياة مشغولة تقضيها في الاهتمام بالجميع، ينطوي هذا على قدر كبير من الشفاء في اللاوعي، هناك حيث لا تكمن الشياطين وحسب بل الطفل الجريح كذلك. مرَّت رحلة بريت على مدار السنوات الخمس التالية بهذه المراحل تقريباً:

التغلب على قلقها. اعتمدَت بريت على المهدئات في البداية ولكنّها فطمَت نفسها عنها عبر العلاج النفسي، والأهمّ من ذلك، عبر التأمل وممارسة اليوغا.

تعلّم الاعتماد على الذات. أخبرَت بريت بول أنّه لا يستطيع أن يزورهم ويتظاهر أنَّ حياة العائلة طبيعية. "سرعان ما اتضح أنَّ لديه صديقة حميمة على الهامش". بدأت إجراءات الطلاق بشروطها هي وسرعتها هي، ولزمها سنتين كاملتين قبل أن تشعر أنّها مستعدة للاعتماد على نفسها.

الدخول في علاقة من جديد. بدأت بريت بالمواعدة، وهي تجربة غريبة بالنسبة إلى امرأة لم تخرج في موعد منذ خمسة وعشرين عاماً. اكتشفَت أنّها تودُّ أن تكون سعيدة مرة أُخرى، وفي تلك المرحلة بدأت في الرقص، وهو شغف يعود إلى سنين مراهقتها، واكتسبَت أصدقاء على نحو مطرد خارج دائرة الأزواج الذين كانَت تعرفهم هي وبول.

العثور على مسار روحي. أخذَت بريت ممارسة التأمل على محمل الجد أكثر فأكثر، حيث نظرَت إلى ما هو أبعد بكثير من مسائل الإجهاد، والاسترخاء، والصحة. لقد استوعبَت بعمق دروس ما يحدث عندما تتخلّى عن نفسك، إذ تُصبح غير واع، ويكمن وراء قلقها من الوحدة نوعٌ من الخدر. إنَّ حياتها النشطة، والمشغولة، والناجحة قد امتصَّت كلَّ الطاقة، فلا شيء يتحرك في أعماقها، وكانَت المرأة الداخلية عالقة وبقيَت على هذا الحال سنوات.

جميعنا نُشبه بريت، ليس في جزئيات قصتها، وإنّما في رحلة العودة التي ينبغي علينا القيام بها إذا ما أردنا الشفاء. يجب أن تصحو "الأنا" من جديد على إمكانية وجود حيوي مرة أُخرى، حيث يكون نور الوعي هو الشافي الحقيقي. عندما تعيش حياة واعية، تكون التجارب التالية احتمالات حقيقية، وقد تتجلّى في أيِّ وقت:

ثروات الحياة الواعية

كلُّ الإمكانيات التي يُمكن أن تحصل عليها اليوم:

تمدُّ يد العون إلى أحدهم.

تُلاحظ شيئاً جميلاً.

تقول أو تفعل شيئاً لطيفاً.

تعرض خدمتك على محتاج.

تبتسم عرفاناً.

تغفر قليلاً.

تجعل الآخر يضحك.

لديك فكرة جديدة بالكامل.

تجد حلاً لمشكلة ما.

تشعر برابط وثيق مع إنسان آخر.

تُمارس التأمل.

تُخصص بعض الوقت كي تكون بمفردك، وتُقدّر وقتك الخاص.

ترفع معنويات أحدهم.

أنت مرح وتُخصص وقتاً من أجل اللعب.

تسير في الطبيعة وتشعر بالانتعاش.

تنخرط في نشاط بدني منعش.

تحترم حدود الآخر دون أن يُطلب منك ذلك.

تشعر بالخفة والفرح.

تشعر أنك سامٍ روحياً.

تُوجد لحظة بهجة خالصة.

تعتز بأحدهم وتُقدره.

لا يتعيّن علينا تفسير سبب كون هذه التجارب مستحسنة، فحقيقة أنَّ كلَّ واحدة منها تخلق لحظة سعادة، واضحة. إنَّ السؤال الحقيقي هو كيف نخلقها، فلكلِّ نسخة من النفس وجهة نظر مختلفة، وأهدافها الخاصة.

إنّ النفس الخارجية لا تنظر إلى الداخل، لأنّ هدفها هو تحقيق السعادة عبر النجاح الخارجي وتكديس المال، والممتلكات، والمكانة المرموقة، وغير ذلك. أمّا النفس الخصوصيَّة فهي تتجه إلى الداخل، وتشعر بتقلبات العواطف. إنّها تودُّ تحقيق السعادة من خلال الحصول على المتعة أكثر من الألم. إنَّ السعادة المثالية سوف تكون حالة من السرور الدائم، وكلُّنا نعرف أنَّ هذا غير واقعي ولن يتحقق أبداً. إلّا أنّ معظم الناس يبذلون قدراً كبيراً من الوقت والطاقة في فعل ما في وسعهم كي تكون الإيجابيات في حياتهم أكثر من السلبيات، ولكنّك في حاجة إلى تحديد تلك المصطلحات.

قد تختبر النفس الخصوصيَّة بعض ثروات الحياة الواعية، لأنَّ جهودنا في سبيل المحبة أو اللطف، على سبيل المثال، غالباً ما تكون متأصلة في حياتنا العاطفية. من المريح أن تكون لطيفاً ومحباً، ولذلك، يستمتع معظمنا بالتجربة، ولكن هناك حدود، فالنفس الخصوصيَّة أنانية ومتقلقلة، ولو خُيِّرت بين سعادتها الخاصة وسعادة إنسان آخر، لاتخذَت الخيار الأول. إذا قام عزيز بالتراجع عن حبه، كما تراجع بول عن حبه ل- بريت، فإنَّ النفس الخصوصيَّة تختبر الإحساس بالخسارة والألم، وتخرج احتمالات حياة سعيدة من النافذة، على الأقل لبعض الوقت.

أمّا النفس اللاواعية فهي جزء غامض من النفس، وهي منطقة خفية يخشاها معظم الناس. مَن يعرف ما غرضها، أو ما الذي تحتاجه كي تكون سعيدة؟ كان الصراع الأكبر في علم النفس الحديث حول هذه المسألة بالذات. توصل سيغموند فرويد إلى الاعتقاد أنَّ اللاوعي هو ميدان الهوية، وهو قوة بدائية غير مروَّضة. إنَّ الهوية لا تتراجع بسبب الشعور بالذنب أو العار، ولا تمسّها القواعد الاجتماعية. قد يكون الطفل البالغ من العمر عامين وهو في نوبة غضب في أحد متاجر البقالة مثالاً جيداً على ظهور الهوية الخالصة. لا يجد الطفل حرجاً في إظهار غضبه ولا يهتمُّ بمَن يتسبب له بإحراج أو أذى. إنَّ نوبة الغضب، كالهوية عموماً، ليست غير أخلاقية أو حتى أنانية. إنَّ الهوية ببساطة غير خاضعة للتحكّم، وغالباً ما نخشى فوضاها، بما أنّ فرويد أرجع كلَّ قوة مظلمة، أي الكراهية والعدوانية والشهوة الجنسية وإغواء الموت والعنف، إلى اللاوعي.

إلّا أنّ أشهر تلاميذه، عالم النفس السويسري كارل يونغ، عارضه بشدة وفي النهاية انشقَّ كلياً عن فرويد. إنَّ خلافاتهما معقدة، ولكنّ إحدى المسائل الأساسية كانَت إصرار يونغ على أنَّ اللاوعي لا يحوي قوى مظلمة وحسب، وإنّما يحوي عشرات الأنماط أو قوالب السلوك التي سمّاها يونغ بالأنماط التراثية. يتشاطر الجنس البشري هذه الأنماط في اللاوعي الجمعي. كدليل على ذلك، أشار يونغ إلى احتواء كلِّ مجتمع من المجتمعات على أبطال وأساطير وآلهة ورحلات إلى النور ونماذج ثابتة للذكورة والأنوثة، وأكثر من ذلك بكثير. لقد اعترف بأنَّ اللاوعي قد يثور في الحرب والعنف، ولكن بالنسبة إليه كان هذا تعبيراً عن نمط تراثي واحد "مثل مارس، إله الحرب لدى الرومان". إلا أنّ مخطط الأنماط التراثية، لديه يحتوي كذلك فينوس، آلهة الحُبّ عند الرومان.

عمل يونغ إلى جانب فرويد من عام 1907 إلى عام 1913، ولكن مع مرور الوقت أصبحَت علاقتهما أكثر فأكثر تأزماً. بعد انفصاله عن فرويد، بدأ يونغ العمل على ما يعتبره كثيرون رائعته، وهو الكتاب الأحمر، أو Liber Novus أي الكتاب الجديد. اعتمد الكتاب على نحو كبير على الأحلام الليلية الواضحة والمزعجة في كثير من الأحيان، بينما كان يؤدي الخدمة كضابط في الجيش السويسري. يعتقد كثيرون أنَّ يونغ كان يمارس الحلم المُدرَك، أو الاستيقاظ في الأحلام، وقد خطَّها على شكل قصص تصويرية جميلة وأعمال فنية تفصيلية مؤثرة. كان يعتقد أنَ

أحلامه نافذة على نشاط خلفيته اللاشعورية، والتي سجلها في مدة ستة عشر عاماً.

قبل وفاته عام 1961، قال "يونغ" لأحد المحاورين:

كان الوقت الذي لاحقتُ فيه الصور الداخلية أهمّ وقت في حياتي، وكلُّ ما عدا ذلك قد اشتق منه. تمثَّلَت حياتي كلُّها في الإسهاب حول ما قد انبثق من اللاوعي وغمرني مثل نهر غامض وهددني بالانهيار. كان ذلك أمراً تضيق به حياة واحدة، وكلُّ ما تلا ذلك محض تصنيف خارجي، وإسهاب علمي، واندماج في الحياة. إلَّا أنّ البداية النيرة، التي احتوَت كلَّ شيء، كانَت حينذاك.

يعود تاريخ الكتاب الأحمر في نسخته المكتوبة بخط اليد والمغلفة بالجلد الأحمر إلى ما بين عامي 1915 و1930، ولكن لم يتمّ نشره إلّا عام 2000. "يُمكن العثور على صور طبق الأصل مجانية، بما في ذلك الرسوم التوضيحية المفصلة ل- يونغ، عبر الإنترنت على شكل PDF". ينظر العديد من المعلِّقين، مثل مترجمه، سونو شمداساني إلى الكتاب على أنّه سعي يونغ المضنى لتخليص روحه من خلال حوار داخلي مع اللاوعي خاصته، وهو ما أسماه "روح الأعماق". يُزعم في بعض الأحيان أنَّ الكتاب الأحمر كان نتيجة انهيار ذهاني بعد انفصال يونغ عن فرويد. يُصرُّ المؤيدون المتعاطفون على أنَّ يونغ واجه ذهانه الحاد بجرأة ووجهاً لوجه، إذ واجه ما وجده في أعماق نفسه عبر أحلامه، وخرج من ذلك أقوى وأكثر كمالاً.

كان لهذا الصراع الجوهري بين هوية فرويد وأنماط يونغ التراثية، تأثيراً قوياً على ميدان علم النفس لعقود عدة، ولم تتمّ تسويته حتى اليوم. رُبّما لن يُسوَّى الأمر أبداً، إلّا أنّه بالنسبة إلى الإنسان العادي، ثمَّة تجارب رغبة وشهوة وغضب وإغواء العنف، والتي تُسبِّب اضطرابات لا أحد يرغب في تجربتها. تكتسب النفس الخارجية الكثير من قوتها من خلال قمع النفس اللاواعية. في كلِّ مرة تذهب فيها إلى العمل، فإنّك ترتدي النفس الخارجية، وكذلك يفعل الجميع حولك. أمّا البدائل غير المقبولة، مثل التحرش الجنسي والعدوانية الصريحة فيتم إبقاؤها تحت المراقبة قدر الإمكان. إنَّ المغزى من هذا الشرح المطول نسبياً هو أنَّ النفس اللاواعية لا تنكشف في الحياة الطبيعية. لو أمكننا، كما قال يونغ، أن نجد شيئاً جميلاً ومُرضياً باستكشافنا اللاوعي لدينا، فإنّ قلة فقط تجرؤ على فتح ذلك الباب.

ما الذي بقي لنا، إذاً؟ وحدها النفس العليا تملك سبيلاً إلى التجارب الغنية التي نُطلق عليها اسم الحياة الواعية، والتي هدفها هو العيش في نور الوعي، وهو ليس مثل الشعور بالبهجة طوال الوقت. إنَّ الإدراك مجاني وغير منقح، وانفتاحه على كلِّ تجربة من التجارب يُمثِّل قفزة في الإيمان. إلا أنّ أولئك الذين قاموا بالقفزة، بما في ذلك حكماء العالم، والقديسون، والمعلمون الروحيون في كلِّ ثقافة، أعلنوا أنَّ النفس العليا حقيقية، بل في واقع الأمر، هي النفس الحقيقية الوحيدة. أمّا نسخ النفس الأُخرى فلا يُمكن الاعتماد عليها، فهي تقطع وعوداً كاذبة، وتُعاني من التزعزع، وتخشى فقدان السيطرة، وتُؤوي الشياطين الخفيين، وفي النهاية تعجز عن الوصول إلى أيِّ حالة دائمة من السعادة.

اكتشفَت بريت هذا عبر الخوض في أزمة شخصية، وهي واحدة من عدد لا يُحصى من الناس الذين اختاروا السير في درب مختلف، ليكتشفوا بأنفسهم إن كان بالإمكان العثور على النفس العليا. إنّها في رحلة شافية لأنّ الأزمة كشفَت أنّ هذا هو المكان الذي وجدَت نفسها فيه. إلّا أنّ

الأمر لا يتطلب أزمة لبدء هذه الرحلة. في أيِّ يوم من الأيام، يكون الأمر الوحيد الذي لا نستطيع العيش دونه، ألا وهو النفس، متحولاً وغير موثوق. قد لا نكون على دراية بذلك، ولكنّنا نُغيِّر ولاءنا باستمرار. تطلبنا النفس الخارجية في العمل أو عند إمتاع أنفسنا في حفلة ما أو شراء منزل جديد، بينما تطلبنا النفس الخصوصيَّة في مسائل القلب، وفي لحظات الاكتئاب والقلق، وفي حياتنا الأسرية. أمّا النفس اللاواعية فتفعل ما تشاء، مهما حاولنا جاهدين إبقاءها بعيداً، إذ يعرف الجميع تجربة الشهوة الجنسية والغضب العارم والكوابيس- بل رُبّما تكون الكوابيس هي مواجهاتنا الأفضل مع الجانب المظلم من اللاوعي.

يُشكل عدم استقرار النفس وتقلبها، أي "الأنا" التي نأخذها كأمر مسلَّم به، التحدي النهائي للشفاء. تبيَّن أنَّ التنحي عن الطريق بحيث يستطيع الجسم المرتبط مع التفكير أن يشفي نفسه، والذي يبدو أمراً بسيطاً للغاية، هو أمر في منتهى الصعوبة. إنَّ حكمة الجسم خارقة، ولكنّنا نُقوِّضها من خلال الإجهاد وتقلّب الحياة اليومية. بدلاً من وجود علاقة صحية مع النفس، لا ننفك نتساءل عن حقيقة مَن نكون. إنّنا نغرق في مواقف نعجز عن التعامل معها وفي علاقات مليئة بالصراع الخفي. إنَّ محاولاتنا للسيطرة على النفس مؤقتة وفعّالة فقط جزئياً، وحتى لو نجحنا في أن نكون مسيطرين بالكامل، يتمّ دفع التكلفة عن طريق المشاعر السلبية التي ندفعها بعيداً عن الأنظار.

بالمختصر، فإنَّ الوضع فوضوي. من أجل أن تكون شافياً حكيماً، عليك أن تحلّ المشاكل الناجمة عن "الأنا" ومتاعبها الكثيرة، ولكن كيف يُمكن للأنا أن تكون جزءاً من الحل في الوقت نفسه الذي تكون فيه مصدراً للكثير من الأذى؟ إنَّ الطلب من النفس أن تشفي نفسها هو أشبه بالطلب من الجراح أن يستعمل المشرط لإزالة زائدته الدودية. ما من حاجة للقول إنَّ معظم الناس لا يحلُّون هذه المعضلة على الإطلاق، فهم يعيشون عاماً بعد عام مع "الأنا" التي تتماشى معهم قدر الإمكان. إنَّ التجارب تأتي وتذهب. يوم لك ويوم عليك. في النهاية، يصل الناس إلى حالة من الصحة والعافية تكاد تخلو من التناغم أو المنطق، فهم عالقون فيما لديهم.

في الفصل التالي، سوف نرى إن كان بإمكان هذه النتيجة التلقائية أن تتغيّر. لا بُدّ من وجود طريقة أفضل، وفي الواقع، ثمَّة واحدة.

الفصل العاشر

نهاية المعاناة

لو كان بإمكان الذات الشافية أن تضع نهاية للمعاناة، لبدا ذلك معجزاً. إنَّ كل حياة تجلب بعض الألم، ويأتي الجانب الذهني للألم، ألا وهو المعاناة، مصاحباً لذلك. لا أحد ينجو من المأساة الداخلية للنفس، مهما بدَت حياته سعيدة في الظاهر. "تحدثنا في الفصل السابق عن الطريقة التي احتوى بها يونغ صراحة مأساته الداخلية". لقد أسَّسنا نهج نظامنا الكلي على اتباع أسلوب حياة شاف، ممّا يعني نمط حياة يأتي فيه الوعي أولاً. في الأساس، فإنَّ ما لا تُدركه، لا تستطيع شفاءه. غالباً ما تُقدم هيئات التحكيم جوائز كبيرة للألم والمعاناة، ولكنّهما ليسا الشيء نفسه. رُبّما يكون لديك ألم بدني حاد وتتكيّف معه نفسياً، الأمر الذي يُقلل نسبة المعاناة أكثر بكثير ممَّن لا يستطيع التكيّف.

إنَّ مُجرّد توقّع حدوث أمور سيئة في المستقبل يخلق مستوى من الإجهاد في الجسم المرتبط مع التفكير، الأمر الذي قد يخلق ألماً جسدياً "على سبيل المثال، قد يُؤدي اجتماع كبير مع رئيس العمل حول أدائك إلى ألم في الصدر، وصداع وآلام في أسفل الظهر، واضطراب هضمي". عندما تظهر هذه الأعراض، سوف يشعر بعض الناس كذلك بالمعاناة الذهنية، كالخوف والقلق والاكتئاب، وقد لا يشعر بذلك آخرون. بعبارة أُخرى، إنَّ المعاناة أكثر ذاتية ومراوغة من الألم البدني الذي يُلاحظه الجميع. سوف يكون من غير المفيد أبداً معرفة أنّ معاناتك تُلحق بك الضرر مقارنةً مع مَن يمضي نحو الإنكار، ولكن للأسف، هذا اعتقاد شائع. إنّ جملة "ما لا تعرفه لا يُؤذيك" تتسبب بالأذى على المدى الطويل. غالباً ما يكون الخوف مدفوعاً بذكريات لا شعورية عن الألم والمعاناة في الماضي، الأمر الذي قد يخلق المزيد من المعاناة في المستقبل.

ليست المعاناة بالأمر الذي يسهل على معظم الناس التحدّث عنه، ولكن هناك قاعدة بيانات جيدة بخصوص السعادة في جميع أنحاء العالم، والتي قد ترتبط بمستويات المعاناة. إنّ مؤسسة غالوب، المشهورة أكثر بالاستطلاعات السياسية، تجمع كذلك بيانات من أنحاء العالم حول مدى سعادة الناس. يتمُّ ذلك بإحدى طريقتين، إما عن طريق دعوة المجيبين إلى أن يُقدروا بأنفسهم مدى سعادتهم، أو بطرح سؤال بسيط: في اليوم السابق للمقابلة، هل ضحك المرء وابتسم كثيراً؟ إنَّ أعلى درجة للسعادة لدى غالوب هي "مُشرق"، وفي الولايات المتحدة، حسب تقديراتهم الحالية، فإنَّ 51٪ فقط من الناس يقولون إنّهم مشرقون، ممّا يضعنا في المرتبة الرابعة عشرة بين 142 بلداً يستطلعها غالوب. يُجيب فقط 4 ٪ من الأمريكيين بأنّهم يُعانون، في حين يُفيد 45 ٪ منهم بأنّهم يُكافحون. "في المقابل، في الهند التي تحتل المرتبة 127 في السعادة، فقط 8 ٪ يشعرون بالإشراق، و 28 ٪ يُعانون، ممّا يترك الغالبية العظمى للكفاح".

رُبّما يُبالغ الناس، كما يعتقد بعض الخبراء، في تقييم سعادتهم إن أخذتَ في عين الاعتبار الأسباب الخفية أو غير المُعلنة للتعاسة. يُعاني واحد من بين كلِّ خمسة أمريكيين من نوبة اكتئاب حاد في حياته. لا يتمّ الإبلاغ علانية عن سوء المعاملة المنزلية، وهي من بين العوامل التي لا يتمُّ تناولها في الطبّ العام. حتى في الدولتين الأكثر سعادة في العالم، الدنمارك والنرويج، حيث أفاد 68 ٪ من الناس بأنّهم مشرقون، فإنَّ 30 ٪ منهم يُكافحون. على سبيل المثال، هناك الملايين من الناس في الولايات المتحدة في حاجة إلى الخروج من المعاناة على الفور، سواء كان معنى ذلك إنهاء علاقة مسيئة، أو ترك وظيفة تُسبب لصاحبها المرض.

في نهاية الفصل السابق قدّمنا احتمالية جديدة، وهي النفس العليا، والتي تُوسّع مدى القوة التي يُمكن للوعي أن يصل إليها. إنَّ كلمة عليا تستحضر دلالة روحية، الأمر الذي نحتاج إلى تفسيره قبل المضي أبعد من ذلك. إنَّ الفصل بين الجسم والتفكير أمر مزيف، وتدعم العلوم الطبية بقوة دمجهما في الجسم المرتبط مع التفكير. يبدو أنَّ ذلك القدْر قد تمَّت تسويته. قد يبدو الوعي "الأسمى" متجاوزاً الحدود ليصل إلى ميدان الإله والنفس والروح، والتي لا علاقة لها بالعلوم الطبية. في كلِّ مشفى قسيس، ولكنّه لا يقف في غرفة العمليات إلى جانب الجراحين.

إذا كان للذات الشافية أن تضع حداً للمُعاناة، فإنَّ هناك حدود أُخرى يجب أن تنهار، لأنّ بحث التأمل، والذي أصبح الآن مجالاً مقبولاً تماماً، يُوظِّف ممارسة روحية. قد يبدو من الغريب أن ينضم د. بوذا إلى شخصيات تلفزيونية شعبية مثل د. أوز ود. فيل، ولكنّه أمر وجيه تماماً. لقد قدّم "بوذا" سبيلاً إلى إنهاء المعاناة على أساس الوعي، وليس الدعوة إلى الإله أو النفس أو الروح. إنَّ التأمل هو طبّ قائم على الوعي. يتمّ تسجيل كلِّ ما يحدث فيما تتأمل "أو تُصلي، أو تُمارس اليوغا، أو اليقظة الذهنية، إلى آخره" في النشاط الخلوي، أولاً في الدماغ، ثمّ أبعد من ذلك على امتداد الخط في بقية أجزاء الجسم.

يُؤدي هذا إلى استنتاج بسيط ولكن قوي: إنَّ نهاية المعاناة هي حل واع لمشكلة واعية. لا أحد يُعاني لأنّه يتألم. إنَّ المعاناة هي تفسير يستند إلى كلّ الأمور التي كنّا نناقشها: الاعتقادات والعادات والتكيف القديم والصراع بين التصرف على نحو يقظ أو غافل. إذا قمتَ بتغيير تفسيرك، فستتغير درجة معاناتك. تُمثل النفس العليا تغيّراً مُهمّاً على مستوى "مَن أنا؟". عندما تتماهى مع النفس العليا، تكتشف سبيل الخروج من المعاناة، لأنّك تكتشف داخل نفسك أنَّ الأشياء التالية حقيقيَّة:

هناك مستوى من الإدراك لا يختبر أيَّ معاناة. إنَّ التجارب المؤلمة تُدوّن ولكن لا تدوم كما المعاناة.

إنَّ الألم البدني موجود كإحساس، ولكنَّ ذلك إشارة للشفاء، وليس لعنة.

إنَّ مصدر المعاناة هو نفسه مصدر الشفاء: ألا وهو حالة الإدراك لديك. لا نُنكر فوائد أبحاث الألم ولا الحاجة إلى تخفيف الألم البدني. إنَّ السؤال الأول الذي يطرحه الطبيب على المريض هو: "أين مكان الألم؟" إنَّ الهدف من الجانبين كليهما هو أن تتحرر من الألم، وهدفنا في هذا الفصل هو التخلّص من المعاناة، وهو أمر لا يُمكن أن يحدث إلا على مستوى الوعي. "سوف يقول د. بوذا الشيء نفسه".

إنّ قلة من الأطباء تتخصص بالألم في حدّ ذاته. بالنسبة إلى الطبيب التقليدي، يكون الألم أمراً ينبغي التخلّص منه، وليس فهمه، ولكن إذا حاولتَ فهم آليات الألم البدني، فإنّ الصورة ليسَت بسيطة. يكون الألم أحياناً أشبه بوجود حصاة في حذائك تقوم بإخراجها على الفور لتخفيف الشعور بالانزعاج، أو رُبّما مثل ألم الأسنان الذي يجعلك تهرع إلى طبيب الأسنان، وفي أحيان أُخرى، لا يكون الألم البدني فورياً أو يُمكن علاجه بسهولة. في الواقع، غالباً ما يكون الألم الذي يُشير إلى ضرر خطير طويل الأمد في مكان ما في جسمك، هو آخر الأعراض التي تظهر. إنَّ الكثير من الاضطرابات الأوسع انتشاراً والتي لا يزال الطبّ راغباً في معالجتها، مثل أمراض القلب والسرطان، قد تستمر لسنوات دون أن تُرسل إشارة ألم، في الوقت الذي رُبّما تكون إمكانية الحيلولة دونها قد فاتَت منذ زمن بعيد.

عند أخذ الشيخوخة في عين الاعتبار، والتي تجلب عادة حصتها من الأوجاع والآلام. لا يتعيّن على الآلام الانتقال إلى حالة من المعاناة، وعندما يحصل ذلك، فإنَّ المحور هو اعتقادات المرء. في مجتمع يتمُّ فيه إنفاق مليارات الدولارات على مسكنات الألم، في وقت تُشكل المعاناة فيه موضوعاً شائكاً يرفض معظم الناس مواجهته، تُمارس الاعتقادات سلطة خفية. قد تكون سلسلة التفكير النمطية هي التالية:

إنّ الألم يخلق المعاناة.

كلما زادَت حدة الألم، زادَت المعاناة.

مع تقدّمنا في السنّ، لنا أن نتوقع زيادة الأوجاع والآلام الجسدية.

بالتالي، فإنَّ التقدم في السنّ يجلب معاناة متزايدة.

هذه معتقدات ذات علاقة هشة بالواقع، ولكن إذا تبنيتها بما يكفي من قوة، فإنَّ الجسم المرتبط مع التفكير يُحولها إلى واقعك أنت. بداية، يحتاج الناس إلى إعادة النظر في اعتقادهم بأنَّ الألم يُعادل المعاناة. إنَّ الألم في حد ذاته هو في كثير من الأحيان أمر نستطيع التعامل معه وتجاهله. إنَّ شعار "لا فوز بدون ألم" في الرياضة هو مثال بارز. يتطوع عداؤو الماراثون لتحمل ألم جسيم في سبيل تحقيق هدف أكبر هو النصر. يُمكن للرغبة في الفوز أن تُصبح مهمة للغاية بحيث يتمُّ التغاضي عن حالة خطيرة تُهدد الحياة، مثل تعرض الدماغ للصدمات المتكررة في الملاكمة وكرة القدم العادية والأمريكية، وصولاً إلى الفرق الشابة، حيث يُمكن أن تكون صحة الطفل المستقبلية على المحك.

في خضم لهاث المجتمع وراء جعل الألم هو العدو، يأتي الاستماع إلى ألمك وانزعاجك، والذي هو السبب الرئيسي في إرسال الجسم إشارات الألم، في المرتبة الثانية أو لا يكون ذا مرتبة على الإطلاق. يدلُّ هذا على أنَّ أولوياتنا مشوشة، ويتبيّن أنّ حياة خالية من إشارات الألم في الجسم هي بعيدة كلّ البعد عن حسن الحظ. ثمّة حالة وراثية تحرم أناساً بعينهم من أيٍّ إحساس بالألم، بينما أولئك الذين يُعانون منها يجدون الحياة اليومية مهدّدة إلى أبعد حد.

إنّ أحد المرضى الذين وُلدوا بهذه الحالة الوراثية، والمعروفة باسم CIP "عدم التحسس

الخلقي للألم"، هو جايسون بريك، كما سنسمِّيه. هذه الحالة نادرة للغاية، مع حوالي عشرين حالة موثقة فقط في الأدبيات الطبية. اكتشف والدا بريك حالته عندما قام بعضِّ نصف لسانه عندما كان طفلاً صغيراً. قال بريك في مقابلة أجراها عندما أصبح بالغاً: "هناك حادثة واحدة أتذكّرها، عندما كسرتُ قدمي يوم عيد ميلادي. كانَت متورمة ومليئة بالكدمات، فما كان مني إلّا أن لففتها بالشريط اللاصق، وارتديتُ حذاء، وتابعتُ يومي ببساطة". كان هناك شكّ في وجود حالة مماثلة لبعض الوقت، ولكن بات من المعروف اليوم أنّ CIP تنتج عن طفرة موجودة في مورث واحد "SCN9A" ، وممّا يُثير الدهشة أكثر، هو أنَّ جزيئاً واحداً هو المسؤول عن التحكّم في الألم. ترتبط الآلية بحقيقة أنّ المورث SCN9A يتموضع على الخلايا العصبية التي تُسبب الإحساس بالألم.

بسبب عدم الحساسية لدرجة الحرارة عموماً، فإنَّ الذين يُعانون من CIP تحفُّهم مخاطر لا يختبرها الباقون. يقول بريك": "يجب عليك أن تكون شديد الحذر في مهماتك اليومية لتفادي حدوث إصابة خطيرة". في غياب أيِّ إشارة إلى الألم، لا بُدَّ من تطوير خطط أُخرى لإعلامك أنَّك مصاب. لا يتضرر الإحساس باللمس عادة، ولذلك فإنَّ الإحساس بضغط أو ضربة مفاجئة يكون بمثابة إشارة. إلّا أنّ هذا يُشكل خطراً هو الآخر. كطفل صغير، أحب بريك ضرب رأسه بالحائط ليشعر بالاهتزاز الذي كان يستمتع به. من أجل هذا السبب، يحتاج الأطفال المصابون بهذا المرض إلى ارتداء خوذات لتجنب هذا السلوك الخطير. "في حالة بريك، كان قادراً على استشعار درجة الحرارة ولكن لم يكن لديه أيُّ تحسس للرائحة، وهو تهديد من نوع آخر لأنّه على سبيل المثال، لم يكن يشمُّ رائحة الدخان الناجم عن احتراق منزل".

تطلَّب الأمر وراثة طفرة SCN9A من الوالدين كليهما لخلق حالة بريك، وبالتالي فإنَّ الاحتمالات الوراثية منخفضة للغاية. يُمكن للدليل الوراثي كذلك أن يتحوّل إلى مسكن ألم قوي. إذا كان بالإمكان حجب الإشارات الواردة من مورثة SCN9A طبيعية، مؤقتاً بعد الخضوع إلى جراحة أو التعرض لإصابة شديدة، على سبيل المثال، سوف يكون تخفيف الألم كليَّاً، وفي أفضل الأحوال، دون أي آثار جانبية. إنّ الأغرب، هو وجود نسبة كبيرة من المرضى الميؤوس من شفائهم والذين يرغبون في الانتحار بمساعدة الغير والذين يُعانون آلاماً مزمنة لا تُحتمل وتعجز أقوى المخدرات عن تخفيفها. بالنسبة إليهم، قد يكون العلاج الوراثي أملهم الوحيد.

إنّما إذا نظرتَ إلى الصورة الأشمل، فإنَّ ما يدور حوله هذا المثال هو تناقض الألم. لأنّه تطور كإحساس من أجل خدمتنا والإبقاء علينا، ولكنّه قد يُلحق الضرر بنا في الوقت نفسه، مما يجعل الألم أحد أكثر الأمور التي نتعامل معها في حياتنا مراوغة. لا مجال للمراوغة مع حقيقة أنَّ الألم وحده لا يُسبب المعاناة. ليسَت اعتقاداتك هي وحدها ما يهمُّ هنا. في دراسة أُجريَت عام 20، أراد أنطوان لوتز وزملاؤه اختبار ما إذا كان الانفتاح على تجربة الألم، أو بمعنى آخر، اليقظة الذهنية، ينجح أكثر من الأسلوب المعتاد لتفادي الألم والشعور بالقلق قبل حدوث الألم.

كما لاحظ الباحثون، لا يُعرف إلا القليل عن مدى تأثير اليقظة الذهنية على نشاط الدماغ المرتبط بالألم. لقد أخذوا مجموعة من "المتمرسين في التأمل" كمواضيع للبحث، والذين في رصيدهم أكثر من 10.000 ساعة تأمل، وقام الباحثون بتصوير الدماغ من خلال الرنين المغناطيسي الوظيفي fMRI لفحص نشاط الدماغ المرتبط بتوقع الألم واختبار الألم والتعود على الألم. عندما خضعوا لمحرضات الألم، شعر المتمرسون في التأمل بحدة الألم نفسها كما المتأملون

المبتدئون، ولكنّهم أفادوا أنّه كان أقل إزعاجاً، أي أنهم عانوا أقل. فيما يخصُّ ما كان يحدث في أدمغة المتأملين، أشار الباحثون إلى أنَّ "هذا الفارق كان مرتبطاً بالنشاط المعزز في قشرة الجزيرة الأمامية الظهرية والقشرة الحزامية الأمامية المتوسطة، أو ما يعرف باسم "الشبكة البارزة". في علم الأعصاب، يُشير مصطلح البروز إلى مدى تميز الشيء مقارنة بجيرانه.

إنّما لماذا يُلاحظ الذين يُمارسون التأمل طوال عمرهم الألم بسرعة أكبر، فيما يُعانون منه أقل؟ إنَّ المفتاح هو أنّ خط الألم الأساسي لديهم كان أخفض منه لدى مجموعة الضبط، وبالتالي لم يكن لديهم القدر نفسه من ترقب التعرض للأذى أو القلق الذي يُصاحبه. فيما بعد، عندما شعروا بالألم، قاموا بتسجيله بسرعة، واعتادوا عليه بسرعة أكبر. هذه هي القصة التقنيَّة التي يرويها مسح الدماغ في الواقع. إلّا أنّه يتفق مع تقارير ذاتية أفاد فيها المتأملون بأنّهم يشعرون بالهدوء، والتمركز، والسلام.

إنَّ نظرتنا لهذه النتائج بسيطة: قد يتدخل الوعي لتخفيف المعاناة، حتى عندما لا يتغيّر مستوى الألم البدني. ماذا نتعلّم من هذا؟ أنّ شفاءنا يعني تحررنا من المعاناة، وفي حال لم يكن من الممكن تحقيق هذا المثل الأعلى بسهولة، ينبغي على كلٍّ منا أن يُحاول الاقتراب منه قدر الإمكان. دعونا ننظر إلى إنسان انطلق لتحقيق الهدف.

قصة دارن: التغيير والتجديد

إنّ دارن الذي في الخامسة والأربعين من العمر، متزوج ويعيش في ولاية كولورادو، لم يُبادر إلى تجديد هويته، غير أنّ ذلك حدث بطريقة ما، فكانَت النتائج مثيرة، إذ أنّ زملاءه الذين عرفوه في أيام الجامعة قد ذُهلوا من التغييرات.

يقول دارن: "لم آتِ من بيئة قاسية أو عائلة متأزمة، كنتُ أشعر أنّني طبيعي تماماً، كفتى طائش يُحب المنافسة ويشقُّ طريقه نحو مهنة تُدرُّ ربحاً جيداً كالطبّ أو المحاماة".

مع هذا الهدف الغامض في ذهنه، شعر دارن بأنّه أعدَّ العدة للنجاح، على الرغم من أنّ الآخرين في غيبته وجدوه عنيفاً ومتعجرفاً للغاية. لقد تركه زملاؤه على سجيته، ليس حبّاً به، بل لأنّه كان يُصرُّ على موقفه أو ينتقم إن عارضه أحد.

يبتسم نادماً ويقول: "أعلم أنّني كنتُ أحمقاً، ولكن كان بإمكان الجميع التنبؤ أنّ ذلك لم يكن ليتغير".

ثمّ حدثَت مأساة عائلية. فقد انخرط أخوه الأصغر منه في الجيش، فذهب للقتال وراء البحار، ولم يعُد.

يقول دارن: "هرعتُ إلى البيت كي أكون مع والديّ، ومع أنّهما كانا منهارين، شعرتُ بالخدر ولم أستطع البكاء. ذات يوم، أتى جنديان إلى باب المنزل لتقديم ميداليات أخي للشجاعة بعد وفاته، بالكاد تحدّث أبي معهما، ولكن عندما رحلا، فتح الصندوق وقال لي: ألقِ نظرة على ما مات شقيقك الصغير من أجله".

رُبّما كان حدوث هذا الاضطراب الكبير في حياة دارن عندما كان في العشرينيّات من

عمره أمراً ذا دلالة، إذ كان لا يزال مطواعاً. ففي مرحلة يمرُّ فيها معظم الشباب بأزمة هوية، زُلزل دارن إلى حدّ كبير.

"بدأت أكره نفسي، على الرغم من أنَّ كلمة "أكره" ليسَت معبرة كفاية. بدأتُ أتعاطى الخمر بكثرة وألعب ألعاب الفيديو حتى الساعة الثالثة صباحاً، ولكن لم يُفلح شيء في تخليصي من هذا الشعور بالذنب أكثر من بضع ساعات. كان يجدر بي أن أحمي أخي الصغير، غير أنّني بالكاد كنتُ أعيره اهتماماً. كان النوم يُجافيني كلَّ ليلة متسائلاً لو كان بإمكاني الحيلولة دون انخراطه في الجيش، إلى أن ادركتُ أنّني كنتُ أجهل دوافعه حتى. هل نفدَت خياراته؟ هل كانَت لديه نزعة قوية من الحسّ الوطني؟".

بدأَت تتجلى فترة من اكتشاف الذات. بدلاً من الالتحاق مباشرة بكلية الطب أو الحقوق أخذ دارن وقتاً حراً كإجازة، معيلاً نفسه من خلال الأعمال الاعتيادية كطلاء المنازل. لم ينجح في تكوين علاقة متينة ومستقرة، وبعد سنة أو سنتين توقّف عن المواعدة.

يقول دارن: "لقد اكتشفتُ أنّني إن لم أعمل على ذاتي فأنا أمام خيارين، إما أن أمضي حياتي أنوأ تحت هذا الحمل العاطفي الذي لا يُطاق، أو أن أُقنع نفسي بأنّني على ما يرام، ولكن ماذا بعد؟".

خلال خمس سنوات التالية، اتخذ دارن خطوة استثنائية تتمثل في الدخول إلى أعماق ذاته، وأن يَلزم ذلك المكان متحرياً عن حقيقة مَن يكون. "لم أكن مؤهلاً لإخضاع نفسي للتحليل، ولكن لم يكن ذلك هو المطلوب حقاً. كنتُ ببساطة في حاجة إلى أن أتمكّن من استرجاع الشعور بأنّني على وئام مع نفسي، وفي سبيل ذلك، كان عليّ التعامل مع حقيقة أنّني تحولتُ إلى إنسان لم أرغب يوماً في أن أكونه، ليس أخرقاً وحسب بل إنساناً يفتقر إلى حياة داخلية".

ليس قرار دارن فريداً من نوعه، فقد قرر عدد لا يُحصى من الناس ولمئات الأسباب، الابتعاد عن المجتمع والسير في الدرب الداخلي. سواء كانوا يعتبرون هذا الدرب روحانياً أو شافياً، فإنّ السير في هذا الدرب الداخلي يتطلب وعياً من نوع جديد، وعي أعد له قلة من الناس العدة. كيف لك أن تُعيد ترتيب حياتك الداخلية، مع ما يعتريها من فوضى الذكريات والعادات والجروح القديمة، والتكييف؟ إنَّ كلَّ ما "هنا في الداخل" غير مرئي، والعواطف غير المرغوب فيها كالخوف والاكتئاب تصول وتجول على هواها في وقت الأزمات.

على الرغم من هذه الصعوبات، بقي دارن مدفوعاً بشيء واحد: تجديد الذات. "لقد رفضتُ أن أقبل بسذاجة فكرة أنّني منتَج نهائي غير قابل للتعديل، بحيث أظهر في اجتماع لمّ شمل طلاب المدرسة بعد عشرين سنة، فيقول الجميع "أنت على حالك لم تتغير البتة"، لقد كان ذلك بالنسبة إليّ مآل تعيس".

إنَّ السعي وراء تجديد الذات هو قرار واعٍ، وهو لا يحدث مرة واحدة وللأبد. إنَّ التجديد على مستوى الخلية هو عملية ثابتة وتلقائية تقريباً، وكذلك هي عملية تجديد الذات. أدلى المعلم الروحي جدو كريشنامورتي، يوماً بملاحظة مثيرة حول التأمل، حيث قال إنَّ الناس يُخصصون فترة معينة من نهارهم للتأمل، ولكنّهم لا يُدركون أنَّ التأمل الحقيقي يدوم أربعاً وعشرين ساعة. يصح الأمر نفسه على الشفاء، فالخلايا لا ترى هذا الواجب المستمر على مدار الساعة بمثابة

عائق.

إلا أنَّه وعلى الصعيد الشخصي، تبدو عملية الشفاء على مدار الساعة ضرباً من المستحيل، ولكن إن نظرتَ عن كثب، فإنَّ التشافي 24 ساعة في اليوم لا يُشبه اختيار مشاهدة التلفاز أو اللعب بكرة السلة 24 ساعة في اليوم. إنَّ الشفاء أشبه بالتنفّس، هو عملية الحفاظ على الحياة والتي تستمرُّ تلقائياً ويُمكن تعزيزها كذلك "من خلال تمارين التنفّس في اليوغا، على سبيل المثال". بسبب أنَّ الشفاء عملية تلقائية، أنت منغمس فيه بالفعل. ما الذي اختار دارن فعله حقاً؟ كيف له أن يعرف ما إذا كان مشروعه لتغيير نفسه سوف ينجح أصلاً؟

بدأ مع الاعتقاد بأنَّ كل شخص يحتاج إلى تبني فكرة أنّه: لا يُوجد "أنا" أو نفس ثابتة. من هذه اللحظة وصاعداً، لن تكون الإنسان نفسه ثانية. بالتالي، من العبث التمسّك "بالأنا" مثل عوامة وسط عاصفة بحرية. إنَّ "الأنا" هي العاصفة في حدّ ذاتها. يتخبّط الجميع بفعل قوى خارجية وداخلية شتى، وكلَّما احتدم هذا الاضطراب، انحنى الجسم المرتبط مع التفكير ليُساير تيارات التغيير. يعجز تفكيرك الواعي، بأيِّ حال، عن تتبع مسار هذا الاضطراب. إنّنا محظوظون على نحو لا يُصدق لأنَّ التطور قد ارتقى باستجابة الشفاء إلى مثل هذا الكمال بحيث أنَّ العيش في الوضع التلقائي اللاإرادي يُنجينا من الأذى بسبب التغييرات التي تُهاجمنا.

ما اكتشفه دارن وملايين الآخرين هو أنَّ التطور قد يأخذ منعطفاً جديداً، إذ يُمكن أن يُصبح واعياً. هذا يضع الشفاء في ضوء مختلف. فبدلاً من أن تصبّ تركيزك على اتخاذ خيارات إيجابية لنمط حياتك "مفيدة هي تلك الخيارات"، اغمر نفسك في عملية الشفاء، بحيث تصبح أنت عملية الشفاء. يغدو هدفك هو الارتقاء لتكون "شافياً أسمى"، إن جاز لنا التعبير، وإليك ما يطلبه الأمر.

كيف يعمل الشفاء الأسمى

تُولي السعادة قيمة عالية.

تعيش من جوهر مركز ثابت.

تتوقّف عن الصراع والمقاومة.

تنشد الانسجام من خلال تقديم مثال للآخرين، وليس محاولة السيطرة عليهم.

تُفضّل الانسجام مع الآخرين على التنافر.

تبقى منفتحاً على ما يحدث هنا والآن.

لديك رؤية للحياة الأفضل التي تستطيع أن تعيشها، استناداً إلى قيم أعظم من نفسك.

تنتبه إلى علامات الضيق والانزعاج الخفية.

تمحو أذى الماضي.

تتطلع إلى المستقبل بتفاؤل.

تستمتع بكونك ضمن عملية شفاء مستمرة.

هذه هي سمات التطور الواعي: عندما تجعل الرغبة في النمو والتطور كلّ يوم، هدفاً لك، تدخل في شراكة مستنيرة مع كلِّ ما يحدث لك، ولا تُطلق أيَّ أحكام تُدين نفسك أو ما تجلبه الحياة لك. بما أنَّ كلّ عملية في الجسم المرتبط مع التفكير هي ذاتية التنظيم والتجديد، فإنَّ الطريقة الأكثر تطوراً للعيش تتمثل في السماح للنفس بأن تتكشّف على نحو طبيعي. تتبادر إلى الذهن كلمات مثل الانسياب والاستسلام، ولكنَّها بالكاد تُلامس حقيقة تكريس نفسك لتجديد مستمر. من تعاليم لاو تزو، أبي الطاوية، أنّنا يجب أن نتحمل ما تُلقيه الحياة في وجهنا مثل القصب في مهبّ الريح. إذا انحنينا واستسلمنا لضغوط الحياة، مع السماح بالنهج الطبيعي للأحداث بأن يصقلنا، سوف نصمد، أمَّا إذا أصرّينا على البقاء صارمين والوقوف منتصبين، فسوف نتهشم.

يقول دارن: "عند النظر إلى الوراء، أرى أنّ طريقي يتلخص في أمر واحد. هل يُمكن الوثوق بالحياة؟ هل تستطيع أن تتكفّل بنفسها؟ أرى الأمر على هذا النحو لأنّ موت شقيقي قد أثار موجة عميقة من انعدام الثقة. لقد ركلتني الحياة على وجهي، ولكن ماذا بعد؟ يتلقّى معظم الناس الضربة، ويُحاولون النجاة منها، ثمّ يعودون إلى نسختهم عن الحياة الطبيعية. إلا أنّهم لن يحلوا السؤال الأساسي على الإطلاق. هل تستطيع حقاً أن تثق بما سوف تجلبه الحياة لك؟ إذا لم يكن كذلك، فمن الأفضل أن تبني جداراً حول نفسك وتترقب حدوث الأسوأ". لك أن تُسمي هذا فلسفة إنسان عن الحياة، ولكنّ المسألة أكثر عمقاً.

"الأنا" الغامضة

كما أوضحنا، لا أحد منا يملك أنا ثابتة، ونحن نتغيّر باستمرار. نُلاحظ هذا غالباً عندما نُحاول أن نُهدئ رضيعاً عند بروز أسنانه، أو عند الحاجة إلى شراء ملابس جديدة لابن أو ابنة في سنّ المراهقة لأنّ ملابسهم القديمة التي كانَت مناسبة منذ أسبوع واحد فقط قد ضاقَت عليهم. في الواقع، لا شيء يخصّك يبقى كما كان بالأمس تماماً. مَن أنت إذاً؟ إنّ عبارة "أنا عملية" تبدو غريبة بالنسبة إلى معظم الناس، ولكن دعنا نتفحص العلم الذي يدعم هذه الإجابة.

في إحدى مناقشات "تيد" TED لعام 2016، كشف موشيه زيف، وهو عالم بارز في علم الوراثة في جامعة ماكغيل، عن دراسة رائعة تُغطي الجرذان وأساليب أمومتها. تُعبر الجرذ "الأم الصالحة" عن صلاحها بلعق نسلها حديثي الولادة أكثر بكثير من الجرذ "الأم السيئة"، والتي تُهمل هذه المهمة أو تقوم بها على نحو فاتر. عندما يكبرون، تعيش صغار الجرذ حياتين مختلفتين تماماً، إذ تبيَّن أنّ أولئك الذين حظوا بالأم الصالحة هم أكثر استرخاء، أقل إجهاداً، ويُظهرون سلوكاً جنسياً مختلفاً عن الجرذان ذوي الأمهات السيئات. من الطبيعي أن يعتقد عالِم الوراثة بوجود مورث معين يتمُّ توريثه والذي يُحدد بدوره أيَّ نوع سوف تكون عليه الأم الجرذ.

إلّا أنّ زيف متخصص في علم ما فوق النظام الوراثي epigenetics، والذي يبحث كيفية تأثر المورثات التي نُولد معها بتجارب الحياة، إنّ علم ما فوق النظام الوراثي هو كلُّ العوامل التي تتحكّم في نشاط "تعبير" مورثاتنا. إنّه يشمل تعديلات كيميائية من الحمض النووي DNA والبروتينات خاصتنا، والمعروفة بال- هستونات، التي تُغمِّده وتُحيط به. يتمُّ دمغ الحمض النووي

DNA وغمده البروتيني كيميائياً من خلال التجربة، كما يلعب دوراً رئيسياً في تشغيل وإيقاف المورثات، صعوداً وهبوطاً. "كانَت هذه العملية محط تركيز رئيسي في كتابنا السابق، المورثات الخارقة". على مدى عشر سنوات، استكشف زيف وزملاؤه ما الذي يُمكن أن يحدث إذا تمّ وضع جرذ صغير لأم سيئة في رعاية أم صالحة، والعكس بالعكس مع جرذان الأمهات الصالحات. ما اكتشفه الباحثون هو حدوث تغيّر في عدد كبير من المسارات الكيميائية، الأمر الذي دعم ما شاهدوه، إذ يُمكن للأم الجرذ الصالحة أن تُحوِّل طفلها المتبنى إلى جرذ بالغ مرتاح وغير مجهد، بمعنى آخر، تتغلّب تجربة التنشئة الصالحة على الميراث الآتي من أُمّ سيئة. كان العكس صحيحاً كذلك. على الرغم من أنَّ الجرذ الرضيع قد انحدرَ من نسل الأمهات الصالحات، كان بالإمكان عكس هذا الميراث الجيد من خلال تبني الأم السيئة لتلك الجرذان.

يمضي زيف في التكهن بأمور تتعدى مسألة تأثير الطبيعة في مقابل مع تأثير التنشئة لدى الجرذان. ما الذي يجعل الطريقة التي تتمُّ بها تربية الطفل تُثبِّت أفكارها حول طريقة سير الحياة؟ يُشير زيف إلى طفل نشأ في ستوكهولم، حيث تكون أيام الشتاء باردة وبيضاء وقصيرة للغاية، مقارنة مع طفل نشأ في قبيلة في البرازيل، حيث تكون الأيام متساوية الطول والحرارة. يرى زيف أنَّ الطفل الذي يتلقى نظامه هذه المدخلات المختلفة، سوف يمضي قُدماً متوقعاً أن تكون الحياة مختلفة بناء على تجربة الطفولة. سوف تكون هناك توقعات حول أشياء مهمة أُخرى، مثل الغذاء أو نقصه، الشعور بالخطر أو السلامة، أو سهولة البقاء على قيد الحياة أو صعوبته عموماً. يُعلن زيف بالتالي، أنَّ التطور قد علّم حمضنا النووي الثابت القديم كيف يتكيّف بفاعلية مع جميع أنواع البيئات، ممَّا يُشكل دليلاً رئيسياً على ما كنّا نقوله، وهو أنّك تنتمي إلى النوع الأكثر تكيّفاً على وجه الأرض.

وصلنا الآن إلى مفترق طرق. هل تُشكل مجموعة البصمات المبكرة هذه مفتاح الصحة والمرض؟ إنَّها سيف ذو حدّين. يُمكن للبصمة نفسها أن تُساعدك أو تُؤذيك في وقت لاحق من الحياة، ولا يُمكن التنبؤ أيّهما سوف يحصل. لنفترض أن الطفل "أ" قد نشأ على الشعور بالأمان والحماية، وترعرع وهو يتبنى هذا الاعتقاد في داخله، في حين أنَّ الطفل "ب" قد انطبع بفكرة أنَّ الحياة غير آمنة ومتقلبة. قد نقول إنَّ الطفل "أ" سوف ينسجم بسعادة أكبر من الطفل "ب"، ولكن ماذا لو كان الخطر يتربص به، مثل حالة الإيدز الأولى أو بروز شخصية هتلر أو ستالين؟ إنّ الطفل الذي يفترض بحكم العادة أنَّ كلَّ شيء سوف يعمل على نحو جيد في عالم مثالي وآمن قد لا يكون مستعداً أبداً عندما يُصبح بالغاً لمواجهة تهديد وشيك، في حين يتبيّن أنَّ الطفل الذي يفترض أساساً أنّه لا بُدّ من مواجهة السيناريو الأسوأ، هو الناجي الوحيد من بين الاثنين.

يتوصّل زيف إلى استنتاج غير مسبوق. بفضل التقدم في علم الوراثة، يستطيع المرء اليوم أن يرى تماماً أين تركَت الأمومة الصالحة أو السيئة علاماتها على النظام الوراثي برمته. كما يُشير إلى دراسة عن القرود والأمومة حيث حظي أحد الطفلين بأُمّ حقيقية بينما حظي الآخر بدمية بديلة. بدَت العديد من المورثات مختلفة بين المجموعتين، بدءاً من وقت مبكر بقدر أربعة عشر يوماً من ولادة الطفل. يقول زيف: "يُشير هذا إلى مجمل الطريقة التي سوف تبدو عليها الحياة عندما تُصبح بالغاً، إذ يقوم الإجهاد بإعادة ترتيب النظام الوراثي بأكمله". متى تظهر جميع هذه الاختلافات؟ يُلمح السؤال إلى تأثير التجارب في مرحلة الطفولة المبكرة. على سبيل المثال، عند رعاية الرضيع، يستطيع الوالدان أن يختارا ترك الطفل يبكي طوال الليل في محاولة منهما

لتدريبه على النوم، وهو ما يسمى بطريقة "فيربير"، أو أن يكونا مثل رودي وزوجته دورا، مع ابنتهما ليلى، حين يستجيبان لبكائها في كلِّ مرة.

في الحالة الأخيرة، يكون الأمر أصعب على الوالدين، ولكنَّ الشبكات العصبية المبكرة والدمغة الوراثية عند الرضيع سوف تُبرمج رسالة قد تدوم عمراً، تقول إنّ العالم مكان جيد وآمن. بالطبع، سوف يتبيّن أنّ العالم مليء بالتحديات والخذلان، ولكنّ هذه الدمغة الإيجابية في وقت مبكر جداً تقطع شوطاً طويلاً نحو تعزيز الشفاء على حساب المعاناة طوال الحياة.

رُبّما نعرف مسبقاً وتتمّ برمجتنا لقبول مكاننا في العالم منذ لحظة ولادتنا. تقبل الحيوانات هكذا برمجة غريزياً. على سبيل المثال، تُرتِّب القرود نفسها دائماً وفق تسلسل هرمي اجتماعي، يكون فيه قرد مهيمن في الأعلى والقرد الأقل شأناً في القاع. إنَّ الاختلافات في النظام الوراثي لدى الاثنين موجودة مسبقاً عند خروجهما من الرحم، الأمر الذي قد يعني من الناحية البشرية، أنَّ الانتماء إلى خلفية محرومة من شأنه أن يطبع طفلاً بطابعه منذ اليوم الأول. إنَّ ما يجعل هذه الاحتمالية محزنة أكثر قد ظهر في دراسة تناولَت تأثير عاصفة جليدية في عام 1998 والتي تسببَت في أضرار هائلة على البنية التحتية والكثير من الوفيات في شتاء كويبيك. كان هذا الحدث أكثر إجهاداً لبعض الناس من غيرهم، وكان من بين السكان أمهات حوامل.

بعد مراقبة أطفالهنَّ لخمسة عشر عاماً، وجدَت أخصائية علم النفس التطوري سوزان كينغ، أنَّ أطفال الأمهات اللواتي مررن بتجارب مجهدة للغاية أثناء وبعد العاصفة الجليدية عانوا حالات من التوحد والاضطرابات الأيضية وأمراض المناعة الذاتية. بالطبع، لا يستطيع المرء افتراض وجود علاقة سبب- نتيجة هنا. إلّا أنّ هناك العديد من الطرق التي تُرشدنا بعيداً عن هذه الدراسة وما شابهها، مثل اكتشاف أنَّ الأحداث الفردية التي تحدث في وقت محدد أثناء الحمل يُمكن أن تؤثر على تطور الجنين. إلا أنّ الصورة الأوسع تدور حول عدم استقرار النفس، على الرغم من أنّنا نعتقد أنَّ "الأنا" تبقى كما هي من سنة إلى أُخرى.

تأتي أطول دراسة تتعلق بعدم استقرار النفس من اسكتلندا، حيث طُلب من معلمي المدارس عام 1947 تقييم طلابهم ذوي الأربعة عشر عاماً حسب ست خصائص شخصية: الثقة بالنفس، المثابرة، استقرار المزاج، الوعي، الابتكار، والرغبة في التعلم. تضمنَت الدراسة بالمجمل 1،208 طالباً، وفي عام 2012، تعقبَت دراسة لاحقة الناجين الذين وافقوا على تقييم أنفسهم وفق الخصائص نفسها، والذين بلغ عددهم 174. من أجل كسب وجهة نظر، طُلب من الناجين أيضاً إيجاد شخص يعرفهم جيداً علّه يُعطيهم تصنيفاً منفصلاً. لطالما عُقد في علم النفس أنَّ الشخصية مستقرة، بالإضافة إلى ميل عام تجاه قول "لا يتغيّر الناس أبداً". إلّا أنّ الدراسة الاسكتلندية توصلَت إلى النتيجة المعاكسة. على الرغم من وجود أوجه تشابه بين الفئات العمرية الأصغر والأكبر سناً، فإنَّ "الارتباطات تشير إلى عدم وجود استقرار مُهمّ في أيٍّ من الخصائص الست."

لا أحد يعرف تماماً لماذا أشارَت الدراسات السابقة إلى أنَّ الشخصية تبقى مستقرة مع مرور الوقت. تقول الأُمّ في كثير من الأحيان أنّها رأت في ابنها نمط الشخصية الذي كبر رضيعها ليكون عليها. إنَّ جملة "كنتَ طفلاً هادئاً، وأنت هادئ الآن" هي تعليق نموذجي، أو "كنتَ دائماً ترغب في أن تشقَّ طريقك الخاص، حتى عندما كنتَ في الثانية من عمرك"، ولكن يبدو أنَّ الزمن كفيل بالتفسير. إنَّ الدراسة الاسكتلندية هي الأطول على الإطلاق، ولدى وصولهم السبعينيَّات من

العمر، لم يكن لأولئك الطلاب "علاقة على الإطلاق" بذواتهم المراهقة.

إنَّ إمكانية تحوُّل إحساسك بالنفس، قائمة على الدوام. على القدر نفسه من الأهمية، فإنَّ عمراً حافلاً بالتجارب كفيل بإجراء تحوّل لديك على أيِّ حال، وكلّما انتظرتَ أكثر، زاد التحول الذي يطرأ عليك دون علم منك أو موافقة. نودُّ أن نُشير إلى بعض الاستنتاجات الأساسية:

تطبع التجارب المبكرة الطفل أكثر بكثير ممَّا نظنُّ من حيث المورثات، وعلم الأحياء، والسلوك.

في خضم كلِّ هذه التأثيرات، يحمل كلٌّ منا خريطة للحياة والتي هي عبارة عن بصمة وليسَت من اختيارنا.

نستطيع تغيير هذه البصمة عن طريق اختيار الاعتقادات والسلوكيات والتفسيرات التي نُريدها حقاً. بعبارة أُخرى، من الممكن إبطال مفعول الانطباعات اللاواعية بمجرد أن تضبط تفكيرك على ذلك، ولا ينعم أيُّ كائن حيّ آخر بهذه الإمكانية على حدّ علمنا.

كانَت هناك حكايات طبية حول التغييرات الإجمالية في الهوية. في الستينيّات من القرن العشرين، لمع نجم طبيب نفسي اسكتلندي ذكي ولكن غريب الأطوار اسمه آر.دي لاينغ، والذي أفاد عن حالة شابة كانَت قد دخلَت في غيبوبة واستيقظَت فجأة. عرفَت نفسها باسمها، ولكن طرأ عليها تحوّل غريب. كانَت الفتاة خجولة ومنطوية في السابق، ووجدَت الممرضات تُعاملنها مثل شخصية مشهورة، وجعلنها تعيش حياة الاحتفال. أثنَت الممرضات على الذكاء والسحر اللذين كانَت تتمتع بهما. خلال زمن قصير، إيماناً بما قيل لها، خاضَت المريضة عملية تغيير في الشخصية، لتُصبح الإنسانة التي تمَّ إسقاطها عليها.

لو علمنا أنَّ "الأنا" يُمكن تفكيكها قطعة قطعة، إمّا عن طريق إصابة الدماغ أو لأسباب نفسية، لكانَت النفس إذن أقل بكثير إستقراراً واستحقاقاً للثقة ممَّا نعتقد، الأمر الذي يُعيدنا إلى دارن. إذا كان صحيحاً أنَّ الشخص في الرابعة عشر من العمر لن يتعرف على نفسه عندما يبلغ الستين أو السبعين، فإنَّ دارن لم يرغب في حصول ذلك. لقد قام بتغيير نفسه على نحو جذري لأنّه لم يعُد يُطيق العيش مع "الأنا" القديمة. الآن وبما أنّه أصبح في الأربعينيَّات من عمره، أين قادته الحياة بعد أن أدار ظهره للأنا غير المقبولة؟

يعترف قائلاً: "أُقابل أحياناً أصدقاء قدامى من المدرسة الثانوية والجامعة فيقولون: "لم تتغيّر البتة"، أستطيع تجاوز الأمر بضحكة فأنا أعلم أنّهم يُجاملونني. لو عرفوني حقاً، لأُصيبوا بالصدمة، لأنَّ الطريقة التي أشعر بها حيال نفسي لا تُشبه في شيء ما كنتُ أشعر به في ذلك الحين. كنتُ أهرب من نفسي، وكان هناك صوت في رأسي لا ينفكّ يُذكّرني كلّ يوم بأنّني لستُ جيداً كفاية. كلُّ هذا قد مضى الآن".

"استغرق الصوت الناقد في رأسي زمناً طويلاً حتى تلاشى. أخبرته ألف مرة، بل عشرة آلاف مرة: "لا حاجة بي إليك بعد الآن". لطالما كنتُ فخوراً بمدى قوتي وصلابتي، واستغرق تغيير ذلك وقتاً طويلاً هو الآخر. لن تكون على قيد الحياة دون مشاعر، ولا تستطيع أن تشعر ما لم تُظهر هشاشتك. أشكُّ في أنّ واحداً من بين مئة يُواجه تلك الحقيقة. اضطررتُ إلى ذلك، لأنَّ

الشيء الذي وضعني على الدرب، وهو ذنبي المروع بسبب وفاة أخي، كان حقيقياً إلى درجة لا يُمكنني معها إنكاره.

"على ذلك الصعيد، كان أكبر درس لي هو أنَّ العواطف يُمكن أن تكون أمراً إيجابياً في حياتك. وبدأت الكثير من الأمور الأُخرى في التحوّل. يُمكن للمعضلة الكبيرة حول ما إذا كنتُ محبوباً وإن كنتُ أستطيع أن أُحبّ أحدهم، أن تملأ كتاباً في حدّ ذاتها، ولكن إن استعرضتَ كلَّ مسألة من المسائل مسبقاً، فستُصاب بالشلل. أنا مؤمن بترك الأمور تتكشّف على هواها. أنا لا أُحارب أو أُقاوم أيَّ شيء. عندما تكفُّ عن الخشية من نفسك، فلن تخشى مشاعرك، أو ما يقوله الآخرون، ولن تقلق بشأن المستقبل أو تسترجع الماضي.

"في مكان ما من الطريق، لم أكن أتهرب من ألمي. بل كنتُ أنتقل إلى سكة أُخرى وأستمتع بما يحدث معي. لقد كان مشروعاً، أشبه ما يكون بمراقبة إنسان آخر تحت المجهر. عندما يزول الخوف وإصدار الأحكام، تبدأ في الاستمتاع بالمشروع".

ماذا كان هذا المشروع بالضبط؟

يقول: "اكتشاف النفس. ما من مصطلح مناسب كفاية، ولكنَّ ذلك سوف يفي بالغرض. عندما تسأل: مَن أنا؟، فإنَّ الإجابة تمرُّ بمراحل عدة".

في أيِّ مرحلة هو الآن؟

"بطريقة ما، كنتُ دائماً في المرحلة نفسها، إنه عمل قيد الإنجاز".

نحن جميعاً قيد الإنجاز، وعندما يُقال ويُفعل كلُّ ما يجب، سوف تكون هذه أفضل طريقة للوجود. عند معرفة ما يُوجد لدى علم المورثات ليقوله حول الطريقة التي تدمغ بها كلُّ تجربة مئات المورثات، فإنَّ العملية لن تتوقّف أبداً، لأنَّه من غير المُقدّر لها ذلك. إنَّ كونك على قيد الحياة يعني النزول إلى نهر التطور، وهو النهر الحقيقي الذي لا تستطيع أن تخوض فيه في المكان نفسه مرتين. إنَّ الشفاء الأسمى يتمحور حول احتضان كلِّ تجربة انطلاقاً من مبدأ التوسع والنماء والتطور. ما الذي يجعل الحياة تستمرّ؟ إنّها الحياة في حدّ ذاتها. عندما نضع ثقتنا في هذه الحقيقة، فإنَّ رحلة الشفاء تصل إلى حيث ينبغي لها، وهو مشروع نهِمٌ يُعبر عن بهجة الحياة، هنا والآن.

الجزء الثاني

الشفاء الآن

خطة عمل لسبعة أيام

لقد بدأنا هذا الكتاب بالقول إنّ توسيع تعريف المناعة كان حاجة ملحة، لأنّ صحة كلٍّ منّا تُواجه تحديات لم يسبق لها نظير. يجب عليك أن تحرص على ألَّا تبلغ مناعتك نقطة حرجة تكون فيها الغلبة للإجهاد، واضطرابات نمط الحياة، والشيخوخة. تملك الآن المعرفة لاتباع نمط جديد، ألا وهو الذات الشافية، وهو كفيل بتعزيز مناعتك وحماية صحتك طول العمر.

إلّا أنّ المعرفة تبقى غير مُجدية إلى أن يتمّ تفعيلها. يكاد يكون ذلك أوضح من أن يُذكر. إنّ تحفيز الناس على المبادرة يصطدم بعقبة كبيرة على الأغلب، إذ تتلاشى النوايا الحسنة، وتذهب أفضل الخطط هباء. بالتالي كان علينا أن نسأل أنفسنا كيف يُمكن لخطة عمل أن تدوم عمراً، ولا شيء أقل من ذلك كفيل بتحقيق الفوائد التي طالما اعتبرناها إمكانية حقيقية.

لقد أتانا الجواب من مراقبة الأطفال الصغار. إنّ تطور الطفل، كما يعرف كلُّ والد، أمرٌ تجلب مشاهدته المتعة. يلعب الطفل ذو الأربع سنوات بدمى ورقية ومكعبات الحروف الأبجدية، وفي غمضة عين، تجد الطفل نفسه يقرأ الكتب ويلعب الحَجْلة. لقد طرأَت تغييرات كبيرة في تطور الدماغ في سبيل تنسيق كلِّ ما يلزم لتعلّم كيفية القراءة، وحتى للقيام بأمر ببساطة القفز على قدم واحدة مع الحفاظ على توازن مثالي.

لقد قامَت الطبيعة بترتيب كلِّ خطوة من خطوات تطور الطفل لتكون في منتهى السهولة، بحيث لا يعرف الطفل حتى أنّ نفساً سابقة قد نُبذت لتحل محلها أُخرى لاحقة، وهذا ما أعطانا المفتاح لحل لغزنا. لا بُدَّ لتبني الذات الشافية من أن يكون هيناً بحيث تحدث تغيّرات كبيرة في أسبوع أو شهر أو سنة، وتبدو طبيعية إلى درجة أنّك لا تتذكّر العيش بأيّ طريقة أُخرى.

هذه هي الفلسفة وراء خطة الأيام السبعة الواردة هنا في الجزء الثاني. يُركز كلُّ يوم على موضوع يستحوذ على انتباهك ذلك اليوم. ينطوي يوم الاثنين، على سبيل المثال، على توصيات بخصوص التحوُّل إلى نظام غذائي مضاد للالتهاب. هناك عدة توصيات في فئة "افعل" والعديد في فئة "تراجع عن"، ونحن نُفضّل "تراجع عن" Undo على "لا تفعل" Don't، لأنّ تغيير نمط حياتك يتضمّن عادةً اختيارات قديمة يحسن بك التخلّي عنها. ما من توصية أفضل من غيرها، بل اختر ما يروق لك.

ننتقل يوم الثلاثاء إلى موضوع جديد، هو الحدّ من التوتر، وسوف ينصبُّ تركيزك هناك.

إذا كنتَ غير راغب في متابعة التغيير الذي أجريته يوم الاثنين، فلا بأس بذلك.

بعد أن ينقضي الأسبوع وتقلب الصفحة لاستقبال الأسبوع التالي، سوف يتمُّ تكرار المواضيع نفسها. من جديد لك أن تختار على نحو غير منتظم التغييرات التي ترغب في القيام بها. نشعر أنّ قيامك بذلك، مع عدم تعريض نفسك لأيِّ ضغط كان، سوف يجعل الجسم المرتبط مع التفكير يستمتع بكلِّ تغيير ويُواظب على الأمور التي يرتاح لها. من أجل مجابهة الالتهاب، على سبيل المثال، قد تُضيف إحداهنّ المكسرات إلى نظامها الغذائي بينما تزيد أُخرى من كمية الألياف. لا نستطيع التنبؤ بالتغيير الذي سوف يبقى، ولكن إن واظبَت هاتان الاثنتان، فستُصبح بعض الخيارات حتماً جزءاً من نمط حياتهما. إنّها مسألة وقت لا أكثر.

إليكم الجدول الأسبوعي الذي يتناول الموضوعات التي اطلعتم عليها في الجزء الأول:

الاثنين: نظام غذائي مضاد للالتهاب

الثلاثاء: الحد من الإجهاد

الأربعاء: مكافحة الشيخوخة

الخميس: انهض، امشِ، استرح، نَم.

الجمعة: الاعتقادات الجوهرية

السبت: عدم المقاومة

الأحد: التطور

إنّ التزامك الوحيد هو اتباع رغباتك الخاصة، وانتقاء بعض الأمور للقيام بها أو الرجوع عنها من قائمة الخيارات. نُوصيك بقراءة القسم بأكمله لذلك اليوم مرة واحدة على الأقل والعودة إليه كلّما كان ذلك ممكناً للتعمق.

إلى أين سيُؤدي بك اختيارك؟ حافِظ على ذهن متفتح. إنّ هذا بمثابة تجربة تُؤدي فيها دور العالِم وفأر المختبر في آنٍ معاً!

بخصوص بعض المواضيع، مثل اتباع نظام غذائي مضاد للالتهابات، سوف يكون من السهل القيام بتغييرات بسيطة والتشبث بها، على أمل أن تُصبح دائمة. في حالات أُخرى، مثل المشي نصف ساعة كلَّ مساء، فقد يكون إيجاد حيز لهذا الخيار ضمن جدولك اليومي على امتداد فترة طويلة، أمراً أكثر تحدياً. ما عليك سوى التحرك على وتيرتك الخاصة، وتذكّر دوماً أنّه يحسن باختياراتك أن تكون ممتعة.

الاثنين
نظام غذائي مضاد للالتهاب

توصيات اليوم – اختر واحدة فقط

افعل

أضف بعض الأطعمة المضادة للالتهاب إلى نظامك الغذائي.

على مشترياتك من البقالة أن تحتوي على المزيد من الأطعمة العضوية.

زد الألياف في نظامك الغذائي.

خُذ مكمل غذائي بروبيوتيك "انظر أدناه".

تحوَّل إلى زيت الزيتون أو زيت عباد الشمس.

اشرب القهوة من مرة إلى خمس مرات في اليوم، ويُفضّل عند نهاية النهار.

تراجع عن

خفف استهلاك السكر بكميات كبيرة.

تجنب الوجبات السريعة والجاهزة.

تخلّص من الطعام منتهي الصلاحية، بما في ذلك زيوت الطبخ منتهية الصلاحية وبقايا الطعام التي مضى عليها أكثر من يوم واحد.

قلل من إجمالي كمية الدهون المستهلكة.

قلل استهلاكك من الملح.

لا تتعاطى الكحوليات.

تتمحور خطة عمل يوم الاثنين حول الأكل لتقليل الالتهاب. نستهدف النظام الغذائي لسببين: أولاً، يُمكن أن تكون التغييرات التي تُجريها تدريجية، ممَّا يُسهل تبني نظام مضاد للالتهاب تلتزم به مع الوقت، ثانياً، إنّ الشهية الأمريكية لتناول السكر والملح والدهون، والأطعمة المُصنَّعة بكميات كبيرة تُعتبر مساهماً رئيسياً في الالتهاب. من أجل ذلك، وضمن قائمة "افعل"، نودُّ منك

إضافة المزيد من الأطعمة التي تدعم الاستجابة الشافية، أمَّا ضمن قائمة "تراجع عن"، نُريد منك تقليص جوانب نظامك الغذائي التي لا تدعم الاستجابة الشافية.

لا يكفي النظام الغذائي وحده لإبقاء الالتهاب المزمن منخفض الدرجة محاصراً. مع استمرار العلم الطبي في اكتشاف المزيد والمزيد من الطرق التي يُؤثر فيها الالتهاب على طيف من العمليات الجسدية، فقد بدأت تبزغ فكرة أنّ هذا عدو ذو نظام شامل يطال كلَّ مكان. إنّ التفسير الأكثر عموماً حول ما يخلق الالتهاب المزمن ذو شقين. في الحالة الأولى، تندفع الخلايا البيضاء والخلايا المناعية أُخرى للتصدي لخطر لا يحتاج فعلياً إلى استجابة التهابية. في هذه الحالة، قد تبدأ الخلايا، التي ليس لها مُهمّة حقيقية، بمهاجمة خلايا الجسم نفسه. في الحالة الثانية، ثمَّة تهديد منخفض الدرجة حقيقي ولكن غير مكتشف من قبل المريض أو الطبيب، ويستمرُّ تحفيز الاستجابة المناعية دون حل المشكلة الكامنة.

في الأساس، إنّ الحالة الثانية هي التي يُمكنك تقديم المساعدة لها عن طريق تغيير نظامك الغذائي، والذي قد يُؤثر بدوره على جهازك الهضمي وعملية الهضم. يتطلّب هضم وجبة من الطعام على نحو صحيح مجموعة من الكائنات الحية الدقيقة، والبكتيريا التي تُحلّل مغذيات بعينها. مع مرور الوقت، تطورَت هذه المستعمرة من البكتيريا لتكوّن نظامها البيئي الخاص بها داخل الجسم، والمعروف باسم نظام الميكروبات المفيدة microbiome . لقد خصصنا قسطاً عظيماً من كتابنا السابق "المورثات الخارقة" Super Genes لمناقشة الميكروبيوم، والذي يصل تعداده عند حسابه في الحمض النووي البكتيري، إلى 2 مليون مورثة تقريباً. قارن ذلك مع ال- 20.000 مورثة التي وُلدت معها، ولن يكون هناك ضير من القول بأنّنا كائن بكتيري.

إنّ الميكروبيوم، الموجود أساساً في الأمعاء وله مواقع أُخرى مثل الجلد، المهبل والإبطين، ذو أهمية هائلة وهو يتأثر بصورة مباشرة بما تأكله. إنّ هذه البكتيريا ليسَت غزاة. إنّ الميكروبيوم مماثلٌ للحمض النووي الخاص بك، مثله كمثل الحمض النووي داخل خلية قلبية أو دماغية، في الواقع، لقد بات معلوماً اليوم أنَّ الحمض النووي البشري يشمل مساهمات كبيرة قادمة من الحمض النووي الميكروبي الذي جرى استيعابه على مدى حقب الحياة على الأرض.

لك مطلق الحرية في الانتقال سريعاً إلى قائمة "افعل" و "تراجع عن" لهذا اليوم، ولكنّنا نودُّ مشاركتك بعض المعلومات الرائعة حول الميكروبيوم والتي بدأت تتكشّف. إنّ الجسد منفتحٌ على البيئة الخارجية مع كلِّ عملية تنفّس، ولقد تبنى النموذج الطبي المعياري لسنين طويلة فكرة أنّ تجاويف الأنف والجيوب الأنفية، باعتبارها الموقع الأول الذي تصل إليه الميكروبات عند الشهيق، هي مواقع غير حصينة. صحيح أنّ الغبار والمواد المسببة للحساسية والكائنات الدقيقة يتمّ تصفيتها من خلال الأنف والجيوب الأنفية، ولكن لم يشكّ أحد في أنّ هذه البيئات الصغيرة الرطبة الحارة تحيا وتزدهر ضمن الميكروبيوم الخاص بها.

إلا أنَّ هذا هو الواقع، وقد تبيَّن الآن أنّ البشر كانوا مرتبطين بحمض الميكروبات النووي داخل تجويف الأنف الجيبي بطرق معقدة للغاية. في الحقيقة، ثمّة علاقتان تجريان وتتبدلان باستمرار. تشمل الأولى مستعمرات ميكروبية تتفاعل مع بعضها البعض، وتشمل الثانية التفاعل البشري، والذي يُغطي زمناً قصيراً قصر يوم واحد أو طويلاً طول وجود نوعنا على وجه الأرض. إنّ أولئك الذي يغدون ويروحون بأنف مزكوم أو جيوب محتقنة طوال الوقت "التهاب

الأنف والجيوب المزمن" رُبّما لا يتفاعلون ببساطة مع شيء ما في الهواء أو مسببات الحساسية أو العوامل الممرضة. رُبّما تقع اللائمة على نوع من خلل التوازن في هذا الميكروبيوم المتناهي الصغر. يُعتقد أنّ النشاط البكتيري يُؤدي إلى التهاب مزمن في أنسجة الجيوب الأنفية "نتيجة لن يُفاجئك سماعها".

مثالٌ آخر عن ذلك، هو الميكروبيوم الفموي الذي يسكن فمنا، والذي يتضمّن مئات الأنواع من الفيروسات والبكتيريا والفطريات، لا تعتذر إن كانَت الصورة المتخيلة تجعلك تشعر بالغثيان بعض الشيء. ترتبط هذه الكائنات سويةً في الفيلم الحيوي biofilm الذي يُغلّف جميع الأغشية المخاطية داخل فمك. إنّ تنظيف أسنانك بالفرشاة ثمّ استخدام غسول الفم لا يُزيل هذا الفيلم العنيد للغاية، وما كنتَ لترغب في ذلك. لقد تطورَت هذه البيئة المصغّرة على مدى مليوني سنة الماضية من أجل الحفاظ على صحة النوع البشري، على الرغم من أنّ الطريقة التي تعمل بها هذه العلاقة التعاونية غير مفهومة البتة.

تفترض إحدى النظريات أنّ البكتيريا السيئة "مسببات الأمراض" حاضرةٌ دوماً في الميكروبات الفموية، ولكنَّ البكتيريا الجيدة تفوقها عدداً بحيث تكبحها. يتقدّم المرض في حال انقلب التوازن وبدأت مسببات الأمراض تكتظ في تلك البيئة. قد يكون الالتهاب هو المُحفّز لذلك، ولكن لا شيء مُؤكّد. قد تكون المُثيرات الأُخرى مسؤولةً عن ذلك. من أجل التوصل إلى فهم موثوق لجميع مواقع الميكروبيوم، كبيرها وصغيرها، يقوم مشروع ميكروبيوم الأرض Earth Microbiome Project ، ومساعي أُخرى مماثلة، بإصدار فهرس للنظام الوراثي لآلاف الأنواع من الميكروبات الموجودة في داخلنا. بالعودة إلى عام 1972، فقد قُدِّر أنّ الخلايا البكتيرية تفوق الخلايا البشرية عدداً بنسبة 10 إلى 1، ولكنّنا نعلم اليوم أنّ الكائنات الحية الدقيقة في مساواة 1 إلى 1 مع خلايا الجسم الفعلية، ولذلك فإنّ رسم خريطة الحمض النووي لها جميعاً هو أحد أوسع المشاريع في تاريخ البيولوجيا.

دون تكرار ما تناولناه في كتاب المورثات الخارقة بالتفصيل، إليكم النقاط الأساسية التي تتعلق بخطة العمل لهذا اليوم:

- يختلف ميكروبيوم الأمعاء من بيئة إلى أُخرى، وهو لا يتحوّل في كلِّ واحد منا بصورة ثابتة استجابة للنظام الغذائي وحسب، وإنّما استجابة للتوتر وحتى للعواطف.

- بسبب تعقيده وتنوعه الهائل من إنسان إلى آخر، لم يتمّ بعد تعريف الميكروبيوم "الطبيعي" للأمعاء.

- يُعتقد بشكل عام، أنّ ميكروبيوم الأمعاء المزدهر والصحي يتأسس على مجموعة واسعة من الأغذية الطبيعية الغنية بالفواكه والخضراوات والألياف.

- إنّ الحمية الغذائية الغربية الحديثة، الفقيرة بالألياف والغنية بالسكر والملح والدهون والأطعمة المصنعة، مسؤولة رُبّما عن التدهور الشديد في ميكروبيوم الأمعاء. من بين الجناة الآخرين كذلك المستحلبات والمحليات الاصطناعية.

- عندما يتضرر ميكروبيوم الأمعاء أو يتدهور، تبدأ البكتيريا بإطلاق ما يسمى بالسموم

الداخلية "الذيفانات"، وهي عبارة عن منتجات ثانوية للعمل الجرثومي. إذا تسربَت هذه السموم عبر جدار الأمعاء إلى مجرى الدم، يتم تحفيز علامات الالتهاب وتبقى حاضرة ما دامَت السموم موجودة.

من هذه التعدادات السابقة، يُمكن استخلاص كمّ هائل من المعلومات، لأنّه وعلى امتداد مجرى الدم، أي في كلِّ مكان، قد يبدأ الالتهاب الذي يُحفزه الميكروبيوم في خلق المشاكل. إلا أنّنا حريصون اليوم على إعادة ميكروبيوم أمعائك إلى حالة صحية.

جانب "افعل".

قد نُقدّم ذات يوم خيارات لا تُناسب نمط حياة الجميع، إلا أنّ تبني نظام غذائي مضاد للالتهاب يُناسبنا جميعاً من حيث الأساس. سوف نقوم بالرجوع إلى المعلومات الغذائية التي بحثناها في كتاب المورثات الخارقة. إنّ الجوهر هو تبني نظام غذائي طبيعي وعضوي وغني بالأطعمة الكاملة قدر الإمكان، ومع توفر نوافذ البيع للمتاجر التي تُؤمن اليوم منتجات عضوية، لم يعد تبنيك للنظام الغذائي العضوي مكلفاً كما في السابق. غير أنَّنا نعي عواقب إنفاق الميزانية المنزلية على شراء الأطعمة الكاملة في حين أنّ الأطعمة المصنعة والسريعة أرخص بكثير لكلِّ سعرة حرارية. ولكن ضع بعض الأمور في ذهنك:

- رُبّما لا تحتاج جميع السعرات الحرارية التي تعتقد أنّك تحتاجها.

يميل الناس أكثر فأكثر إلى تبني حياة كسولة أو قليلة النشاط، خاصة مع تقدّمهم في السنّ. إنّ هكذا نمط حياة يتطلب سعرات حرارية أقل بكثير ممّا قد تظنّ. تضع الإرشادات القديمة حدًا أدنى في اليوم لتناول السعرات الحرارية، وهو حوالي 10 سعرات حرارية لكلِّ رطل في حال كنتَ غير نشط "بمعنى، إذا كنتَ تزن 150 رطلاً ، يجب أن تستهلك 1500 سعرة حرارية في اليوم". كما كان يُعتقد أنَّ البالغ المتوسط قليل النشاط يحتاج إلى ما يُقارب ال- 2000 إلى 2500 سعرة حرارية في اليوم.

إلّا أنّ بعض التقارير حول أنماط الحياة الكسولة المُبالغ فيها، تتعدى هذا الرقم إلى حدّ كبير، فما تمّ التعارف عليه على أنّه نظام غذائي في حالة الصيام، والذي يتراوح بين 1200 إلى 1 سعرة حرارية، قد يكون متطلباً عادياً لأولئك الذين يقضون ساعاتهم يومياً يعملون على الحاسوب أو يُمارسون ألعاب الفيديو.

- إنّ السعرات الحرارية الرخيصة لا تُعادل السعرات الحرارية المغذية.

إنّ أمريكا مدمنة على السعرات الحرارية الجوفاء، والتي يحدث أنّها أقل تكلفة. إنّ السكر في هيئة شراب الذرة والدهون المختلفة مثل زيت الذرة، والتي تكون رخيصة للغاية بحيث يتمّ استخدامها في الأطعمة المصنعة، هي ذات خصائص تحرض الالتهاب كذلك. يرتفع منحنى السعرات الحرارية في الأطعمة المُصنعة والسريعة بينما يتراجع فيها منحنى التغذية، الغني بالألياف والفيتامينات والمعادن.

- إنّ الأطعمة الكاملة هي السبيل الطبيعي.

لقد انتهى الجدل حول النظام الغذائي الأمريكي غير الصحي من الناحية العلمية، ولكن أمام الناس طريق طويل لمواكبة ذلك. الخلاصة هي أنَّ السبيل الهضمي لدى البشر، وبغضّ النظر عن الطعام الذي تختاره، جنباً إلى جنب مع الميكروبيوم المرافق له، يتكيّف مع الأطعمة أكثر من أيّ مخلوق آخر، فنحن أعلى الحيوانات الآكلة للحوم والنباتات. لقد تطورَت هذه القدرة على التكيّف بالكامل وعلى نحو لا يُصدق على مدى عشرات الآلاف من السنين اعتماداً على الأطعمة الكاملة.

حدثَت القفزة في السكر والملح والدهون في النظام الغذائي الأمريكي أساساً بعد الحرب العالمية الثانية، وعلى نحو أسرع من أن تتكيّف معه أجسامنا وتتطوّر وفقاً له. لا تزال صدمة النظام الغذائي الجديد تُلازمنا، ويعمد الضرر الناتج إلى تحدّي قدرتنا على التكيّف بل وحتى اكتساحها. إنّ اختلال التوازن الهرموني والسمنة ومرض السكري من النوع 2 ومقاومة الأنسولين والإنتاج المفرط للأنسولين " فرط أنسولين الدم" والحساسية الغذائية المتزايدة، بما في ذلك الحساسية المحتملة للغلوتين، كانَت كلّها نادرة ذات يوم، وأصبحَت الآن منتشرة في المجتمع الغربي الحديث. كان ثمن تجاهل سبيل الطبيعة باهظاً.

- إنّ الأغذية الكاملة لا تُسبب الإدمان.

لا ريب أنّ شراء الأغذية الكاملة والعضوية يُكلف أكثر، ولكنَّ تناولها يبعث على الرضا ولا يُؤدي إلى التأثيرات الإدمانية للأطعمة المصنعة والسريعة. يحدث الإدمان على الأطعمة السيئة من خلال الاعتياد، أو تطوير رغبة ملحة مستمرة في مستويات عالية من السكر والملح، جنبا إلى جنب مع أنواع المذاق التي تُولّد توقاً شديداً: الحلو والحامض والمالح. إنَّ كلّ "وجبة سعيدة"، تحت أيِّ اسم كان، تعتمد بقوة على تلك المذاقات الثلاثة.

عندما تتحوّل إلى الأطعمة الكاملة العضوية، تتقلص الأموال التي تُنفقها على الوجبات الخفيفة والمشروبات الغازية والمثلجات والشوكولاتة، ممّا يُساعد على تحقيق التوازن في الميزانية. عن كلِّ سعرة حرارية، قد تكون هذه الأطعمة من أغلى الأطعمة، خاصة إذا كنتَ تُفضل المثلجات والشوكولاتة الفاخرة.

إنَّ النظام الغذائي الطبيعي المعتمد على الأطعمة الكاملة يتكفّل بطيف واسع من القضايا المضادة للالتهاب، ولكن ماذا عن أطعمة بعينها؟ لقد أصبحَت الأغذية المضادة للالتهاب مفضلة مع زيادة الاهتمام العام والدراسات البحثية. إذا كنتَ مهتماً في المقام الأول برؤية قائمة من أطعمة معينة مضادة للالتهاب، فسوف نُدرجها لتعزيز معرفتك، وليس لإخبارك بأنّ هذه الأطعمة هي وحدها "الصحيحة" التي تنتمي إلى نظامك الغذائي.

الأطعمة التي تُقاوم الالتهاب

أسماك المياه الباردة الدسمة "مثل السلمون، التونا، الإسقمري والرنجة".

التوت.

الجوزيات "مثل الجوز، اللوز، والبندق، ولكن باستثناء الفستق والفول السوداني"

البذور.

الحبوب الكاملة.

الخضروات ذات الأوراق الداكنة.

فول الصويا "بما في ذلك حليب الصويا والتوفو".

التيمبه.

البروتين الفطري Mycoprotien من المشروم والفطور الأُخرى.

منتجات الحليب قليلة الدسم.

الفلفل "على سبيل المثال، الفلفل الحلو، الأنواع المختلفة من الفلفل حار المذاق، والحار ليس مؤشراً على الآثار الالتهابية في الجسم".

الطماطم.

الشمندر.

الكرز الحامض.

الزنجبيل والكركم.

الثوم.

زيت الزيتون.

في منشوراتها الصحية عبر الإنترنت، تُضيف كلية هارفارد الطبية بعض العناصر الأُخرى إلى القائمة:

الكاكاو والشوكولاتة الداكنة.

الحبق والعديد من الأعشاب الأُخرى.

الفلفل الأسود.

تُضيف قوائم أُخرى ما يلي:

الخضروات من العائلة الكرنبية "الملفوف، بوك تشوي، البروكلي، القرنبيط".

الأفوكادو.

الصلصة الحارة.

مسحوق الكاري.

الجزر.

صدر الديك الرومي العضوي "بديلا عن اللحوم الحمراء".

الفجل.

الكوسا.

الخيار.

بتنحية آثارها المضادة للالتهاب جانباً، فإنّ هذه الأطعمة جميعها أطعمة صحية خالية من الإضافات، وإنّ جعلها الدعامة الأساسية لنظامك الغذائي لا يُمكن إلّا أن يكون مفيداً. غير أنّ العلم لا يزال يبحث فيما إذا كانَت جميع هذه الأطعمة ذات تأثير مضاد للالتهاب في الجسم، وكذلك في تأثيرها إن وُجد، على الميكروبيوم. مع ذلك، فإنّ حقيقة أنّ النظام الوراثي ونظام الميكروبات المفيدة يستجيبان إلى التجربة اليومية تُلمّح بقوة إلى أنّ ما تأكله يمتلك عواقب على النظام بأكمله.

ما علاقة القهوة

لقد أثبتَت العديد من الدراسات الفوائد الصحية لشرب القهوة، وغالباً ما تكون الآلية غير معروفة. في دراسة عام 2015 على أكثر من 200 ألف شخص موضوع البحث والذين تمّ تقييم صحتهم لمدة ثلاثين عاماً، لوحظ انخفاض في خطر الوفاة بنسبة 15٪ بين الذين يشربون من 1 إلى 5 أكواب من القهوة يومياً. لقد استخدمنا هذا كدليل لنا، ولكن يبدو أنّ شرب القهوة بالحد الأعلى "4 أكواب أو أكثر في اليوم" يزيد من الفوائد. هناك تحسّن في خفض مخاطر مرض السكري من النمط 2 "مرتبط رُبّما بقدرة القهوة على خفض نسبة السكر في الدم"، والنوبات القلبية والسكتات الدماغية "ذو صلة رُبّما بتأثير مضاد للالتهاب"، وسرطان الكبد "غير معروف السبب"، والانتحار "غير معروف السبب"، واضطرابات متنوعة مثل حصيات المرارة وداء باركنسون.

نظراً إلى أنّ الرابط الأكثر احتمالاً بزيادة العمر هو الحد من الالتهاب، فقد اخترنا هذا كأفضل سبب لشرب القهوة. بالنسبة إلى طول العمر، يبدو أنّه لا يهمّ إذا ما كانَت القهوة تحتوي الكافيين أو خالية من الكافيين. بما أنّ الذين يشربون القهوة هم أكثر عرضةً للتدخين، فمن المُهمّ الإشارة إلى أنّ طول العمر قد ازداد بعد تنحية التدخين من المعادلة. "كما يُزعم أنّ الشاي والشاي الأخضر على وجه الخصوص يتمتعان بفوائد صحية واسعة، ويرجع ذلك على الأرجح إلى وجود علاقة مضادة للالتهاب، إلا أنّ الأبحاث أقل استفاضة وقطعية من تلك المطبقة على القهوة". بدلاً من أن تهرع إلى القهوة باعتبارها اكسيراً سحرياً، قُم بإضافتها إلى قائمة الأطعمة المفيدة مع الإبقاء على الصورة الأوسع في الذهن.

بريبايوتك Prebiotics

بالتوازي مع البحوث المتصاعدة حول الميكروبيوم، هناك اهتمام شديد بالأطعمة التي تُحافظ على صحة الميكروبيوم. رُبّما سمعت عن البريبايوتك، والتي هي إمّا أطعمة أو مكملات تُضيف ميكروبات مفيدة إلى السبيل المعوي. من ناحية أُخرى، فإنّ البريبايوتيك هي أطعمة أو مكملات تحتوي ألياف نباتية تتغذى على الميكروبات الموجودة مسبقاً داخل جهازك الهضمي.

كقاعدة عامة، ومواكبة لأفضل الأبحاث، يجب أن تُركز أولاً على البريبايوتك من أجل منع الميكروبيوم من إطلاق السموم الداخلية "الذيفانات" التي تُحفز الاستجابة الالتهابية. لن تكون إضافة بكتيريا جديدة إلى الخليط مفيدة في حال كان نظامك الغذائي فقيراً بالألياف، كحال النظام الغذائي الأمريكي النموذجي. إنّ التوصية الحكومية لحصة الألياف هي 24 جراماً يومياً وذلك من كلٍّ من الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان، والتي تُعادل ضعف ما يحتويه النظام الغذائي الأمريكي النموذجي. لا تحتاج بالضرورة إلى البدء في احتساب غرامات الألياف، على الرغم من أنّها مُدرجة الآن على الملصقات الغذائية للأطعمة المصنعة.

عندما تستهلك أطعمة كاملة، خاصة الفواكه والخضروات، يُصبح تناولك للألياف صحياً. إنَّ أهم الألياف القابلة للذوبان هي السليلوز، وهو الجزء غير المهضوم في جميع الأغذية النباتية. إلّا أنّ السليلوز هو ما تتكاثر عليه الميكروبات في سبيلك الهضمي. تمَّ الترغيب في الألياف لعدة عقود باعتبارها عاملاً وقائياً من أمراض القلب، وذلك بالعودة إلى النتائج الأولية الآتية من القبائل الأفريقية التي كانَت تستهلك كميات هائلة من الألياف ولم تشهد تقريباً أيّ مرض قلبي. إلّا أنّ هذا العلاج السحري سرعان ما تلاشى، لأنَّ عوامل وقائية أُخرى كانَت تفعل فعلها، مثل النشاط المكثف والإجهاد المتدني في الحياة القبلية الفطرية مقارنة مع أنماط الحياة في الثقافات الغربية. إنّ ما يجعل الألياف جذابة حتى الآن هو فوائدها واسعة الطيف. لا تُكافح الألياف الالتهاب وحسب، وإنّما تدرئ كذلك عملية هضم السكريات "مفيد في بعض أنواع السكري 2"، إذ تجعلك تشعر بالشبع "ممّا يُساعد في حالة فرط الأكل"، وتُحافظ على صحة بطانة الجهاز الهضمي "الأمر الذي قد يكون عاملاً حاسماً في بعض سرطانات القولون والمستقيم، على سبيل المثال".

يُعتبر تناول مجموعة متنوعة من الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان فكرة جيدة، ولك أن تختار من بين المصادر التالية ما يسهل العثور عليها.

الألياف القابلة للذوبان

الفاصوليا والبازلاء.

الحبوب الكاملة "بما في ذلك دقيق الشوفان، خبز القمح الكامل، والخبز المصنوع من أكثر من نوع من الحبوب".

جميع الفواكه، وخاصة تلك التي تكون الألياف القابلة للذوبان فيها أكثر من تلك غير القابلة للذوبان: المشمش والجريب فروت والمانجو والبرتقال.

جميع الخضروات، وخاصة العائلة الكرنبية "الملفوف"، وهي غنية جداً بالألياف القابلة للذوبان: الملفوف، كرنب بروكسل، البروكلي، بوك تشوي، وإلى ما ذلك.

بذور الكتان.

سيلليوم، وهو مستخلص نباتي هو الأساس في معظم مكملات الألياف التجارية، وهو أيضا مكمل الألياف الوحيد المعروف بتخفيض مستويات الكولسترول "السيء" LDL.

الألياف غير القابلة للذوبان

نخالة الشوفان، وغالبا ما تُؤخذ كمُكمل غذائي.

حبوب الإفطار المعتمدة على النخالة.

حبوب الإفطار من القمح المبشور.

المكسرات والبذور.

الفاصوليا والعدس.

الفواكه والخضروات عموماً.

بروبيوتيكس Probiotics

تحتوي أطعمة البروبيوتيك على بكتيريا حية. إنَّ زبادي اللبن النشط هو أكثر أطعمة البروبيوتك التي حظيَت بالإعلان عنها في التلفاز والبيع في المتاجر، ولكن هناك أيضاً المخللات، مخلل الملفوف، كيم تشي "طبق الكرنب المخمر التقليدي الكوري"، والكفير "مشروب اللبن المخمر وطعمه يُشبه الزبادي". إنّ إدخال إحدى هذه الأطعمة إلى وجبة طعامك يُساعد على إعادة ضبط الميكروبيوم لديك عن طريق إدخال بكتيريا مفيدة لتستعمر جدران الأمعاء، على أمل أن تُقلِّل أو تطرد البكتيريا الضارة. بسبب تعقيد الميكروبيوم والاختلافات الهائلة بين إنسان وآخر، فما من تنبؤ يُمكن الاعتماد عليه كلياً بخصوص تأثيرات أطعمة البروبيوتيك. إنّ أفضل شيء هو أن تُجربها، فجميعها غير ضارة على الإطلاق، ثمّ ترقّب النتائج.

تُعتبر مكملات البروبيوتيك تجارة مزدهرة يُتوقّع لها أن ترتفع على نحو كبير في المستقبل. تُقدّم مخازن الأغذية الصحية مجموعة متنوعة محيِّرة من هذه المكملات الغذائية، بعضها على شكل حبوب تُؤخذ على معدة ممتلئة، والبعض الآخر على شكل سريع التلف وينبغي إبقاؤه مبرداً. ما من نصيحة طبية اختصاصية حول أفضل مُكمّل للبروبيوتك، لأنّ الحقيقة البسيطة هي أنّ الميكروبيوم أشد تعقيداً من أن يُفهم تماماً حتى اليوم. لا بُدَّ من الإشارة كذلك إلى أنّ مكملاً فعالاً يحتوي على 1 مليار من البكتيريا سوف يدخل في بيئة الأمعاء التي تحوي على 100 تريليون ميكروب، ولأنّ الأخيرة تتفوق عددياً بنسبة 100.000 إلى 1 فقد يكون للمكمل تأثيراً ضئيلاً. من ناحية أُخرى، لنكُن متفائلين، فإنّ أيَّ فرصة لرفع الميكروبيوم إلى حالة التوازن الطبيعي تستحقُّ منا اغتنامها. لا يُمكن للمُكمّل أن يكون بديلاً بأيِّ طريقة ذات أهمية عن حصولك على البروبيوتك من خلال الطعام، ومع ذلك فإنَّ من السهل اختيار تناول المكملات الغذائية.

كملاحظة جانبية، تستطيع زيادة التأثير المضاد للالتهاب بإضافة حبة من أسبرين الأطفال، أو نصف حبة أسبرين البالغين، إلى برنامجك اليومي. إنّ الأسبرين هو طريقة مثبتة لتقليل خطر الإصابة بنوبة قلبية وبعض أنواع السرطان، مثل سرطان القولون والمستقيم، سرطان الجلد، المبيض، وسرطان البنكرياس. إلّا أنّه حتى الآن، يقتصر الدليل الأقوى على سرطان القولون والمستقيم، في حين أنّ النتائج الأُخرى قد تُصيب وقد تخيب وفقاً لكلية الطب في جامعة هارفارد. "احرص على استشارة الطبيب قبل الجمع بين الأسبرين والأدوية الأُخرى، خاصة تلك التي لها خصائص مضادة للالتهاب أو مميعة للدم".

إنَّ الخيارات التي أدرجناها لن تكون مُفاجئة لمَن أعار انتباهه لسنوات للتحذيرات حول الاختلالات في النظام الغذائي الأمريكي النموذجي. إذا استطعتَ البدء في استبعاد الكميات المفرطة من الملح والسكر والدهون في نظامك الغذائي، فهذه هي الطريقة المثلى لاستكمال إضافة الأطعمة العضوية الطبيعية. إلّا أنّ هناك بعض التعدادات النقطية التي يجب وضعها في الاعتبار:

- ابدأ التحسين في أقرب وقت ممكن.

تزداد الرغبة الغذائية الملحة سوءاً كلّما دامَت أكثر، فالأطفال الذين يستهلون حياتهم بنظام غذائي غني بالملح والسكر سرعان ما يتكيفون معه باعتباره نظامهم الغذائي الطبيعي والافتراضي. رُبّما لم تعُد صغيراً، ولكن كوالد لا بُدَّ لك من تقديم مثال جيد للعائلة برمتها.

- لا تدع العمر يُدركك.

عندما يتقدّم الناس في العمر، يتراجع نظامهم الغذائي عادة. إنّهم يتوجهون إلى الأطعمة سهلة الإعداد "المريحة"، على الرغم من أنّ هذه الأطعمة ليسَت سيئة بالضرورة الآن، لأنّ قسم المجمدات يتضمّن الكثير من الخيارات الصحية التي تحوي نسبة صوديوم ودهون أقل بكثير ممَّا كانَت عليه قبل عقد من الزمن. ثمَّة ميلٌ كذلك لدى كبار السن إلى تفضيل النظام الغذائي الأحادي، أو ما يُقاربه، حيث تُعطى الأفضلية فيه إلى عدد قليل من الأطعمة. لا يكون هذا الأمر صحياً تماماً عند التقدم في السنّ.

يُصبح السبيل المعوي أقل كفاءة مع تقدّمنا في العمر، وهذا يعني من بين مجمل الأمور أنَّنا لا نستخدم الفيتامينات والمعادن بالطريقة التي كنا نستخدمها عندما كنا أصغر سناً. في بعض الدراسات، تمّ عكس آثار الخرف وفقدان الذاكرة بفعالية من خلال إعادة المعادن النادرة مثل المنغنيز والزنك إلى النظام الغذائي. حتى الأطباء نادراً ما يُفكّرون في نقص المعادن، ولكن إذا تقدمتَ في العمر، فلا بأس بأخذ حبوب الفيتامين متعددة الأغراض والتي تُلبي الاحتياجات اليومية للمعادن. أمّا الأفضل من ذلك فهو المواظبة على حمية غذائية ثابتة وطبيعية وخالية من المنكهات والملونات.

في الوقت نفسه، عندما يتمُّ إضافة التدهور الوظيفي الكلوي المرتبط بالعمر إلى الصورة، فقد يكون هناك عوز في الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء "فيتامين C وفيتامين B المُركّب"، والتي يتم تمريرها في البول. من شأن مكملات من هذه الفيتامينات أن تكون مفيدة، خاصة إذا لم يتخلّص نظامك الغذائي من الأشياء التي ينبغي العدول عنها.

- فكّر في الاستغناء تماماً عن الكحول.

إنّ للكحول مكانة ثابتة في الثقافة الاجتماعية الأمريكية، ويتعاطاه مُعظم الناس بطريقة أو أُخرى. إنّ فوائد الكحول في الوقاية من مرض القلب تبدو مقبولة، طالما لا تتعدى حصتك كأساً واحداً يومياً، عادةً كأس نبيذ على العشاء. تُشير الأبحاث الآن إلى أنّ الفوائد الخرافية للنبيذ الأحمر في النظام الغذائي الفرنسي ليسَت فريدة من نوعها، فالكحول في حدّ ذاته مفيدٌ.

يذكر موقع كلية الطبّ في جامعة هارفارد أنّ استهلاك الكحول على نحو معتدل يمتلك تأثيراً مضاداً للالتهاب حتى، الأمر الذي يبدو معارضاً للحدس. إنّ الأنف الأحمر عند المُفرطين في شرب الكحول علامة على كلٍّ من الالتهاب وتلف الكبد، إلّا أنّ فوائد الكحول المضادة للالتهاب تتبدد وتتحوّل إلى التهاب نتيجة استهلاكه المفرط.

بالنسبة إلى كثير من الناس، يُمكن أن يقود كأس واحد إلى اثنين أو ثلاثة بسهولة. أضِف إلى ذلك، سوف تُصبح نسبة معينة ممَّن يتعاطون الكحول مدمنة عليه، وحتى أكثر من ذلك، مع تقدّم الناس في العمر، والشعور بالوحدة والضجر، ونمط الحياة الكسول قد يُؤدي بهم ذلك إلى المزيد من شرب الكحول. من أجل ذلك، في الصورة المجملة لتعاطي الكحول، هناك من الثغرات ما يستدعي منك أخذها في عين الاعتبار. سوف نسعد أكثر لو تمّ الالتزام بالحد الأدنى من الكحول "كوب من النبيذ عند تناول الطعام في مطعم".

- عليك بالطازج

إنّ أحد الأسباب التي جعلَت مضادات الأكسدة تحظى بشعبية هي أنّها تتصدى للأوكسجين المتجول في مجرى الدم والذي يُعرف باسم الجذور الحرة، بعبارة أُخرى، ذرات الأوكسجين التي تتشبث بسرعة بالمواد الكيميائية الأُخرى. إنّ هذا التفاعل الكيميائي ضروري تماماً في استجابة التعافي في مواقع الجروح، على سبيل المثال، وبالتالي فإنّ الادعاء بأنّ الجذور الحرة "سيئة" أمر في غاية التبسيط.

غير أنَّ هناك طريقة بسيطة لتفادي المسألة برمتها، وهي تناول الطعام الطازج والتخلّص من زيوت الطهي المستخدمة، وبقايا الطعام التي مرَّ عليها أكثر من يوم، والطعام لم يتمّ تجميده بالشروط الصحيحة، وما شابه ذلك. إنَّ قِدم الطعام مرتبط بالأكسدة وكذلك بجمهرة من الكائنات المجهرية التي يُحتمل أن يكون لها تأثير التهابي. على أيّ حالٍ، أنت في غنى عن أنواع الطعام البائت في المقام الأول. بما أنّ زيت الزيتون البكر المعصور على البارد مفيد خصوصاً كمضاد للالتهاب، ولكنّه من الزيوت التي تُصبح بائتة بسرعة عند التعرض للهواء، فمن الأفضل تخزين الزجاجة في الثلاجة وإبقاء كمية تكفيك يومين أو ثلاثة في درجة حرارة الغرفة.

كما أنّه من غير الكافي التركيز بالكامل على قائمة مطولة للأطعمة المضادة للالتهابات، ينبغي ألّا تتشبث بفكرة أنَّ غيرها من الأطعمة سيئة أو غير صحية بطريقة أو أُخرى. إنّنا نُريد منك استخدام المنطق السليم عند قراءة القائمة التالية للأطعمة التي تُوسم بأنّها ذات خصائص التهابية.

أطعمة ينبغي الحدّ منها أو تجنبها

اللحوم الحمراء.

الدهون المشبعة والمتبدلة "مثل، الدهون الحيوانية ودهون الخضروات المهدرجة الموجودة في العديد من الأطعمة المهدرجة".

الخبز الأبيض.

الرز الأبيض.

البطاطس المقلية.

المشروبات الغازية السكرية.

تُضيف مصادرٌ أُخرى موثوقة لهذه الأطعمة ما يلي:

السكر الأبيض وشراب الذرة "كثيراً ما تكون مستترة في الأطعمة المصنعة التي ليسَت حلوة المذاق في المقام الأول".

الأحماض الدهنية أوميغا 6 "انظر أدناه".

غلوتامات أحادي الصوديوم.

غلوتين "انظر أعلاه".

نشعر أنّه لا بُدَّ أن يكون النظام الغذائي المضاد للالتهاب أفضل من النظام الغذائي المسبب للالتهاب، لأنّ الأطعمة التي أثبتَت خطورتها، مثل الوجبات الجاهزة والسريعة والأطعمة الدهنية والسكرية، تُؤدي كذلك إلى الالتهاب. إنّ العلاقة بين الالتهاب والأمراض المزمنة أقوى بكثير من أن نتجاهلها، وإنّ الانتباه لها يعود علينا بالكثير من الفوائد.

ملاحظة حول الأحماض الدهنية أوميغا 3 وأوميغا 6: على مرّ العقود، تمّ تكييف الجمهور على النظر إلى الكوليسترول باعتباره دهناً "ضاراً" على الرغم من أنّ الكوليسترول ليس سوى مادة كيمائية حيوية موجودة في كلِّ خلية، وضرورية للتطور الخلوي. لقد حدث الشيء نفسه ولكن بالعكس مع أحماض أوميغا 3 الدهنية. إنّنا نتماشى مع التوصية العامة بأنّ أسماك المياه الباردة الغنية بأحماض أوميغا 3 الدهنية، مثل سمك السلمون والتونة، مفيدة. إلا أنّ القصة أشد تعقيداً.

هناك مجموعة أُخرى من الأحماض الدهنية المعروفة باسم أوميغا 6. لا بُدَّ من احتواء النظام الغذائي على كلٍّ من أحماض أوميغا 3 وأوميغا 6 الدهنية، ذلك لأنّ أجسامنا لا تُنتجها. إلّا أنّه قد تبين أنّ الإفراط في أحماض أوميغا 6 الدهنية يمتلك صلة قوية مع الالتهاب. علاوة على ذلك، وبما أنّ المجموعتين تتوفران معاً في كثير من الأحيان، فإنّ التأثير الضار لأحماض أوميغا 6 الدهنية قد يُبطل فوائد أوميغا 3. باختصار، يجب الحفاظ على التوازن بينهما. إنّ جميع الأنظمة الغذائية الغربية غنية بشدة بأحماض أوميغا 6 بسبب الاستخدام الكثيف لزيوت الطبخ غير المشبعة. إلا أنّ هذه الزيوت، والمصنوعة من مصادر نباتية كالذرة وفول الصويا وعباد الشمس وما إلى ذلك، كانَت تُعتبر ذات يوم الأكثر صحة، وقد كان الداعم الأساسي لهذا الادعاء هو تقليلها لعوامل خطر النوبة القلبية.

لقد تحولَت الأدلة اليوم بقوةٍ في اتجاه آخر. إنّ الدراسات عن السكان الأصليين "الذين يستخدمون القليل من الزيوت النباتية المصنعة ولا يأكلون الأطعمة المعبأة والمصنعة" تُشير إلى أنّ نسبة حموض أوميغا 6 الدسمة إلى أحماض أوميغا 3 في نظامهم الغذائي هي حوالي 4 إلى 1. في المقابل، فإنّ الحميات الغربية أغنى بأحماض أوميغا 6 الدهنية ب- 15 إلى 40 مرة، ويبلغ

متوسط نسبة أوميغا 6 إلى أوميغا 3 حوالي 16 إلى 1. في هكذا مستويات مرتفعة، تمنع أحماض أوميغا 6 الدهنية فوائد أحماض أوميغا 3 الدهنية. ليس من السهل الحصول على دراسات وراثية في هذا الميدان، ولكن نُخمِّن أنّنا تطورنا في مجتمعات الصيد والالتقاط نحو نظام غذائي يحوي كمية أقل من أحماض أوميغا 6 الدهنية، لتكون نسبة أوميغا 6 إلى أوميغا 3 تُقارب 2 إلى 1. في الجسم، يبدو الاقتراب من نسبة 1إلى 1مثالياً، وفقاً لبعض الخبراء.

من بين الأطعمة الغنية بأوميغا 6، يتربع زيت الطهي في رأس القائمة، ولكن هناك أنواع أُخرى.

المصادر الرئيسية لأحماض أوميغا 6 الدهنية:

الزيوت النباتية المصنعة، الأعلى هو زيت عباد الشمس والذرة والصويا وبذرة القطن.

الأطعمة المصنعة باستخدام زيت الصويا.

لحوم البقر المغذى بالحبوب.

الدجاج ولحم الخنزير "في حظائر المصانع".

البيض من دجاج لم يُرعى في مراعي حرة.

أجزاء دسمة من اللحوم رُبيَت بالطرق التقليدية.

لسوء الحظ، تبيَّن أنّ الزيوت غير المشبعة والتي تُشكل جزءاً رئيسياً من الوقاية المعيارية من الأمراض تمتلك مثالب خطيرة فيما يتعلّق بالالتهاب. إنّ الزيت النباتي الوحيد الذي يحتوي أوميغا 6 أقل وأوميغا 3 أكثر هو زيت بذر الكتان. لا تحتوي زيوت القرطم والكانولا وزيت الزيتون على نسبة مرتفعة من أوميغا 3 على وجه الخصوص، ولكنّها تحتوي النسبة الأقل من أوميغا 6 بين الزيوت النباتية المباعة عادة، كما أنّ زيت الزيتون أفضلها.

ممّا يزيد الحيرة، أنّ الدهون المشبعة "السيئة" مثل شحم الخنزير والزبدة وزيت النخيل وزيت جوز الهند فقيرة بأوميغا 6. هذا أحد الأسباب التي جعلت الوقاية المعيارية تبدأ من التوصية بالتوازن بين الدهون المشبعة وغير المشبعة. يبدو أنّ الجاني الحقيقي، ليس الطعام الذي نأكله في حالته الطبيعية، وإنّما الأطعمة المصنعة. إنّ زيت الصويا رخيص ومتوفر بسهولة، ممّا مهد استخدامه في مئات الأطعمة المعلبة. إنّ لحوم الأبقار التي تُربى في الحظائر على الحبوب لبلوغ أقصى قدر من الكتلة في أقصر مدة تحوي نسبة أوميغا 6 أعلى بكثير منها في لحوم البقر التي تمّت تغذيتها على الأعشاب "ناهيك عن الاستخدام الواسع النطاق للمضادات الحيوية والهرمونات في صناعة لحوم البقر ومنتجات الحليب". كما أنّ أوميغا 6 موجود بنسبة مرتفعة في لحم الخنزير والدجاج المنتج بعد تغذيتها على الحبوب التقليدية في نظام "المصانع" وذلك جنباً إلى جنب مع بيض المصانع.

إذا كنتَ ستأكل اللحم، فننصحك بالتحول إلى لحوم البقر التي تمَّت تغذيتها على الأعشاب، إلى جانب الدجاج الذي تمّت تغذيته طبيعياً بالإضافة إلى بيضه. لا يُمكن التعويل دوماً على

"الرعي الحر"، نظراً إلى أنّ الطيور لا تزال تتلقى بعض التغذية التقليدية. بالطبع، فإنّ هذا ليس دوماً بالخيار السهل أو القابل للتطبيق. قد يكون اللحم الأحمر للعجول العاشبة والدواجن غالي الثمن وغالباً ما يكون متوفراً فقط في المتاجر المتخصصة. لذلك افعل ما أمكنك. بالمجمل، فإنّ إعادة موازنة الأحماض الدهنية في نظامك الغذائي يُختصر في بعض الخطوات السهلة في حال أدركتَ المسألة. لا تتشبث بهذا الجانب الوحيد من نظامك الغذائي، فكلّ ما في القائمة يتوافق مع الأطعمة الكاملة التي يجب أن تنتقل إليها، خطوةً بخطوة.

كيفية موازنة الأحماض الدهنية:

• الطهي بزيت القرطم وزيت الزيتون. زيت الكانولا ليس جيداً بالقدر نفسه ولكنّه مقبول.

• تناول المكسرات غير المملحة أو قليلة الملح، بما في ذلك الجوز، واللوز، والجوز الأميركي، والجوز البرازيلي. قلل كمية المكسرات الدهنية، مثل الكاجو والمكاداميا، وكذلك الفول السوداني.

• تناول البذور، بما في ذلك الشيا غير المملحة، عباد الشمس، اليقطين والقنب وبذور الكتان.

• تناول الأسماك الدهنية، لا تزد عن 6 أوقيات في الأسبوع، بالإضافة إلى ذلك المنتجات المعتمدة على الميكوبروتين "البروتين الفطري". إن كنتَ نباتياً، تناول المزيد من الجوزيات التي تحوي كمية منخفضة من الدهون، مثل الجوز واللوز والبذور.

• تجنب الأطعمة المعلبة التي تحوي زيت الصويا في قائمة المكونات.

• لا تطبخ بزيت الصويا، أو زيت عباد الشمس، أو زيت الذرة.

• قلل أو امتنع عن اللحم البقري ولحم الخنزير والدجاج المُربى تقليدياً.

• عند شراء اللحوم والدواجن، اختر القطع الهزيلة وتخلّص من الدهن في القطع الأُخرى.

إنّ تفاعل الطعام مع الجسم المرتبط مع التفكير رائعٌ ومعقدٌ في آن معاً. لقد أردنا اطلاعك على بعض المعلومات الجوهرية، ولكن عندما يتعلّق الأمر بالتطبيق العملي، فعليك أن تتحرّك على وتيرتك الخاصة، وتذكّر أنّ إحداث تحوّل في نظامك الغذائي يُعد ماراثوناً وليس سباقاً قصيراً. لا تهمُّ الخيارات التي تتخذها، وإنّما الخيارات الجيدة التي تلتزم بها على مرّ الوقت.

ذلك ما يجعل خطة العمل التي وضعناها من أجل تغيير النظام الغذائي تنطوي على خطوات بسيطة ومباشرة تستطيع القيام بها لشفاء النظام بأكمله. يجب على الجميع منحها أولوية كبيرة، ولكن إن استمرَّت التيارات الحالية، فسيزداد التركيز على الميكروبيوم وارتباطه بالالتهاب. إنّ النظام الغذائي هو عامل واحد فقط، الأمر الذي لن يُشكّل مفاجأة في نهج النظام الشامل الذي نتبناه. من أجل القيام بالمزيد حقاً لشفاء الميكروبيوم وتحقيق توازنه، عليك أن تُفكّر فيما يتعلق بالجسم المرتبط مع التفكير ككل. إليكم قائمة مفيدة تجمع أفضل المعلومات حتى اليوم عن نمط الحياة والميكروبيوم. إنّ هكذا نمط الحياة سوف يشمل جميع الخيارات التي تُغطيها خطة العمل

لليوم، وهذا يعني المضي قُدماً بضع خطوات.

أسلوب الحياة الأمثل لصحة ميكروبيوم الأمعاء

تناول كميات أقل من الدهون والسكر والكربوهيدرات المُكررة.

إضافة ما يكفي من البريبيوتيك التي تتغذى عليها البكتيريا: الألياف من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة.

تجنب الأطعمة المصنعة كيميائياً.

تجنب استهلاك الكحول.

أخذ مكمل البروبيوتيك.

تناول أطعمة بروبيوتيك مثل لبن الزبادي، مخلل الملفوف، والمخللات.

التقليل من الأطعمة ذات التأثيرات الالتهابية.

التركيز على الأطعمة ذات التأثيرات المضادة للالتهاب، مثل عصير البرتقال الطازج.

المواظبة على إدارة الإجهاد.

الانتباه إلى العواطف الثائرة مثل الغضب والعدوانية.

التحقق من وجود أسباب طبية للالتهابات مثل عدوى الخميرة "عدوى فطرية" والإجهاد.

السيطرة على زيادة الوزن.

كما ترون، فإنّ الخلو تماماً من الالتهاب يُعادل عيش نمط حياة معافى بالعموم. من أجل ذلك نُركز اليوم على النظام الغذائي باعتباره الطريقة الأفضل الوحيدة للتعامل مع المشكلة. في جوانب أُخرى من حياتك، كخسارة الوزن أو إدارة الإجهاد، لا حاجة حقيقية إلى أن نخصَّ الالتهاب بالذكر، لأنَّ هذه الإجراءات تخدم عافية النظام بأكمله بصورة عامة.

الثلاثاء

تخفيف الإجهاد

توصيات اليوم – اختر واحدة فقط

افعل

تأمَّل.

احضَر حصة يوغا.

مارس التنفّس اليقظ.

خصص وقتاً للاستراحة والهدوء.

مارس التمركز.

انتبه لمراحل الإجهاد "أنظر أعلاه".

لا تفعل

لا تزد الموقف المجهد تعقيداً.

كُفَّ عن تجاهل الأحداث المُجهِدة في حياتك.

ابتعد عن الإجهاد بأسرع ما يُمكن.

أوجد حلا لإجهاد متكرر.

قُم بدراسة مشكلة كنتَ تتحمّلها نتيجة الإحباط.

حوِّل العادات غير المنتظمة إلى أمور اعتيادية منتظمة.

بخلاف الالتهاب المزمن الذي غالباً ما يختبئ تحت السطح ويمضي دون أن يُكتَشف، فإنَّ الإجهاد عدو يخفى علينا وهو نُصب أعيننا. من المعلوم أنّ الإنسان العادي يُواجه في أيِّ يوم من الأيام الضغوطات نفسها مراراً وتكراراً، كالضوضاء والسرعة الزائدتين، ومطالب البيت والعمل المتداخلة، وإرهاق الحواس في كلّ مكان، والإحباطات عند قيادة السيارة في زحمة السير، وساعات النهار التي لا تكفي لإنجاز كلِّ ما ينبغي إنجازه. إنّ المشترك بين جميع عوامل الإجهاد

الخارجية هو الضغط، وجميعنا نعرف كيف هو شعور الضغط. لو كانَت عوامل الإجهاد الخارجية هي المشكلة الحقيقية، فإنّ حلَّ الإجهاد لن يكون أصعب بكثير من إزالة حصاة من حذائك، ما إن تشعر بالإزعاج حتى تُسارع إلى التعامل مع الأمر.

إلّا أنّ الإجهاد، وكما نعلم، غالباً ما يكون أكثر تعقيداً من ذلك. إنّ حقيقة أنّنا جميعاً نتحمّل قدراً كبيراً من الإجهاد هي شهادة على مدى السوء الذي نتعامل به معه. نتمنى منك اليوم أن تبدأ في التعافي وتخفيف الإجهاد على نحو جديّ في حياتك. رُبّما تكون بارعاً في التأقلم مع الإجهاد اليومي، ولكنّ خلاياك تتأثر سلباً عبر خطوات تدريجية وضئيلة على أيَّ حال. لقد ذكرنا أعلاه كيف أنّ الإجهاد يُؤثّر على الناس على مراحل ثلاث، نفسياً وذهنياً أولاً، ومن ثمّ سلوكياً، وعلى هيئة ضرر بدني في نهاية الأمر. إلَّا أنّ الانتظار حتى المرحلة الثالثة حيث تظهر أعراض كارتفاع ضغط الدم والمشاكل الهضمية، سوف يكون تصرفاً قصير النظر إلى أبعد حد. إذ يكون الإجهاد قد أحكم السيطرة قبل ذلك بكثير.

عندما يُحكم الإجهاد السيطرة

إذا راح الناس يتذمّرون من الإجهاد طوال الوقت ويسمعون عن أضراره باستمرار، ومع ذلك لا يفعلون إلّا القليل أو لا شيء إزاءه، فأين الخطأ إذن؟ الخيارات التي ذكرناها لليوم ليسَت مبتدعة ولا مفاجِئة، فقد بات التأمل واليوغا مألوفين إلى درجة أنَّ التوصية بهما ينبغي أن تكون أوسع انتشاراً ممّا هي عليه. إنّ تخصيص وقت للاستراحة والهدوء في يوم العمل ينبغي أن يكون أمراً نمطياً، أمّا تعلّم كيفية التمركز أثناء التعرض لموقف مُجهِد فينبغي أن يكون آلية تكيّف يتمُّ تعلُّمها في سنّ مبكرة.

لا ريب أنّ الخطوة الأولى والأهم لتخفيف الإجهاد هي تغيير موقفك، وإلّا فإنّ قدرتك على التعامل مع ضغوطات الحياة اليومية سوف تبقى عالقة حيث هي الآن، وهو أمر أشبه بتسديد طعنة يعوزها الحماس والتصميم إلى صدر التأقلم ودون أيِّ نتيجة تُذكر. بطريقةٍ ما، يكون الوضع مشابهاً للحمية الغذائية الصادمة. كما ذكرنا سابقاً وكما يُدرك معظم الناس فإنَّ الحميات الغذائية المؤقتة تُخفق في إبقاء الوزن ثابتاً. إنّ عدد متّبعي الحميات الذين ينجحون سنتين في الإبقاء على الخمس باوندات التي خسروها هو أقل من 2 في المئة. على كلِّ حال، وفي مواجهة هذه الحقائق المُحزنة، يتّبع الأمريكيون الحميات باستمرار، وينجح مروجو أحدث صيحات الحمية في تكوين ثروات صغيرة. بعبارة أُخرى، يستمرُّ الناس في فعل المزيد ممَّا لم يُجد نفعاً في المقام الأول، وكثير من الناس يفعلون الشيء نفسه مع الإجهاد.

كي تستطيع البدء إذن في تغيير موقفك من الإجهاد، إليك قائمة بالأمور التي لم تُجدِ أبداً في المقام الأوّل.

لماذا ينتصر الإجهاد باستمرار

الاستجابات غير الفعالة للضغوطات اليومية:

نرى أنَّ من الطبيعي أن يكون المرء مُجهداً بعض الشيء.

نشعر بالعجز في مواجهة القوى الخارجية.

يتمُّ تجاهل علامات الأسى "النزق، الإعياء، الخمول الذهني".

آليَّات التأقلم لدينا محدودة للغاية "انظر أعلاه".

نعتقد أنه لا ضير في تحمُّل الإجهاد.

نحن في حالة إنكار، أو ببساطة، جهل بمدى الإجهاد الذي نقع تحت وطأته.

سمعنا أنّه بالإمكان التطور تحت وطأة الإجهاد.

تأتي هذه الاعتقادات والأفعال بعكس المراد، إلّا أنّ كلّ واحد منها يحمل مثقال ذرة من الصدق. إن كنتَ تعيش في مدينة صاخبة أو تعمل في موقع إنشاء، فإنّ الصخب حولك خارج عن نطاق سيطرتك. إنّ تحمل الإجهاد مؤذ، ولكن إن كنتَ عالقاً في حركة السير، أو لديك طفل حديث الولادة في المنزل، فليس هناك الكثير أمامك لتفعله. لا أحد يتطور بسبب الإجهاد، ولا على المستوى الخلوي، ولكنّ بعض الناس الطموحين الناجحين يدّعون أنّ نجاحهم يُعزى إلى شهيتهم المفتوحة على حالات عالية الإجهاد، يُثبتون من خلالها أنّهم رابحون. هذا الكلام الذي يحمل مثقال الذرة من الصدق هو غطاء يحجب حقيقة لا ينوي الناس مواجهتها: إنّ الإجهاد هو وباء الحياة المعاصرة.

كي نتعمّق في هذه النقطة، دعونا نوضّحها. أوّلاً، سوف نتكلّم عن يوم نموذجي لشخص "أ"، وهو زوج شاب وأب يتقدم في مهنته. يستيقظ "أ" متأخراً قليلاً وينطلق مسرعاً كي يُجهّز نفسه للخروج إلى العمل. يسمع "أ" الأولاد يتعاركون في غرفة أُخرى فيصرخ عليهم كي يتوقّفوا. في طريقه إلى الخارج، يُقبّل زوجته ويقول لها إنّه مستعجل ولن يتناول الفطور. إنّ حركة السير سيئة ولذلك فإنّه لا يكون في أفضل مزاج عندما يدخل إلى المكتب حيث يقوم مديره بالتحديق في ساعته ويُذكّره باقتراب موعد تسليم مُهمّ.

بعد اجتماع لفريق العمل يتمُّ فيه حثّ الفريق بأكمله على تقديم النتائج، يُخفف "أ" من سرعته بما يكفي لاستراحة قهوة وكعك محلى. يشعر "أ" بالذنب قليلاً، فيُروِّح عن نفسه بمشروب عند الغداء ويشعر بتوتر أقل بقية النهار. لا تكون رحلة العودة المسائية سيئة للغاية، ويشعر "أ" بالارتياح عندما يدخل بيته. يلتفت "أ" إلى الأمور المنزلية الرتيبة فيقضي عدة دقائق مع الأطفال وعدة ساعات على الإنترنت، وقد تعلَّمَت زوجته أن تتحمّل هذا. يغضب "أ" عندما يتصفَّح موقع أخبار مُستفز، فيشتم السياسيين. قبل الذهاب إلى السرير، يُنجز بعض العمل الذي أحضره معه إلى البيت. لا يزال "أ" يحظى بحياة جنسيةً نشطة مع زوجته، إلّا أنّ كليهما متعب جدّاً هذه الليلة، وهناك دائماً العطلة.

لا ريب أنّ هذه محاكاة ساخرة للطريقة التي يُمضي بها ملايين الناس يومهم النمطي. إنّ كلّ حدث فيه هو نقطة إجهاد، ولكن وفق معايير المجتمع، يعيش "أ" حياة طيبة أو يقوم بما يطلبه الوصول إليها. منذ جيل كامل، عندما كان الإجهاد موضوعاً جديداً، كان اليوم النموذجي للمرء يتضمّن التدخين بشراهة والإسراف في تناول الكحول، وأعباء منزلية زائدة على عاتق النساء. يعرف الطبّ قدراً كبيراً عن آثار الإجهاد وصولاً إلى المستوى ما فوق الوراثي حيث تترك التجارب السلبية آثاراً من شأنها تغيير النشاط الوراثي. إلا أنّه لم تتمّ ترجمة هذه المعرفة إلى

أسلوب حياة. نُريد منك اليوم أن تقوم بتخفيف الإجهاد اليومي في حياتك من خلال منهج واع ذاتياً.

جانب "افعل"

تُركّز جميع الخيارات التي تمّ التوصية بها والمرتبطة بالإجهاد بالخروج من عجلة السرعة الزائدة الودية والتي خصصنا لأجلها فصلاً سابقاً كاملاً. إنّ عكس الإجهاد هو الاسترخاء. إن تمارين كالتأمل واليوغا تتجاوز الاسترخاء البدني البسيط، حتى أنّها تتجاوز العثور على السلام الذهني والهدوء. إلَّا أنّ الاسترخاء هو بمثابة بداية، ودونه يتعامل الجسم المرتبط مع التفكير مع الاضطرابات الناجمة عن الإجهاد، وهذا الانهماك يحجب القدرة على دعم تجارب أكثر دقة. يُؤيد الكاتبان كلاهما تقاليد الحكمة الشرقية والتي تتخذ من الوعي الأسمى أساساً لها. إنَّنا نُؤيد الشفاء الأسمى الذي يأتي مع الوعي الأسمى، ولكن استناداً إلى مبدأ ترتيب الأولويات يحتاج الناس إلى العودة إلى حالة توقف من الاسترخاء من خلال الجسم المرتبطة مع التفكير.

التأمل: إنّ تمرين تخفيف الإجهاد الوحيد الذي نستطيع التوصية به لكلّ يوم من الأسبوع هو التأمل وذلك بسبب فوائده الشاملة. حتى هنا في هذا الكتاب تركنا مسألة تحديد نوع التأمل الذي تُفضله مفتوحة. إنّ تأملات اليقظة الذهنية شائعة، والتأمل مع التركيز على التنفّس لا يحتاج إلى عناء، والتأمل مع التركيز على القلب يُناسب كثيرين ممَّن لديهم ميل إلى التعبُّد. هناك ما لا يُعدّ ولا يُحصى من الكتب والمواقع الالكترونية التي تُتيح لك استكشاف الموضوع بأكمله.

هناك تجارب شحيحة تُقارن بين تأمل وآخر لعلَّها تُثبتَ بجدارة وجود تأمل "أفضل". في الحقيقة، إنّ أفضل ليسَ بالمصطلح الملائم، لأنّ أسلوب التأمل الذي ترتاح عند اتباعه والذي سوف يُصبح تمريناً طوال العمر هو بالتعريف أفضل تأمل. يتخلّى الناس عن تمرين التأمل عندما يشعرون أنه لا فائدة منه، في حين يُواظبون عليه إذا شعروا بتطوّر شخصي مُستمر. لا يُمكن التنبؤ بأيٍّ من هذا. "أحياناً يتمّ التخلّي عن التأمل ببساطة لأنّ الحياة على ما يُرام، الأمر الذي يُعتبر إشارة إلى أنّ التأمل قد أدى واجبه بالفعل". من ناحية الفوائد المُثبتة، رُبّما ترجح كفة تأمل المانترا بسبب جذوره القديمة في الهند، حيث تتمتع مئات التعويذات بتأثيرات معينة بكلّ معنى الكلمة، ويكون التأثير الأساسيّ هو الاستنارة أو الوعي الذاتي الكلّي وعدم الانزعاج من الأحداث الخارجية.

هناك تقنية مانترا بسيطة تخلو من أي دلالات دينية وهي كالتالي:

- اجلس في غرفة هادئة خافتة الإنارة. أغمض عينيك لدقيقة أو اثنتين. إذا شعرتَ بالنعاس، استلقِ وخذ قيلولة بدلاً من البدء في التأمل.

- عندما تشعر بالتمركز ويُصبح تنفّسك مستريحاً ومنتظماً، اِهمس بمانترا So hum.

- كرّر المانترا من خمس إلى عشرين دقيقة حسب ظروفك الشخصية ومدى استمتاعك بالتأمل.

- لا تُكرر المانترا بطريقة آلية، فهذا ليس ترتيلاً صامتاً. إنّما قُل So hum عندما يخطر ببالك أن تُرددها. قد يكون هناك فجوات قصيرة تُقدر بالثواني أو طويلة تصل إلى عدة دقائق. إنّ تأمل المانترا يُهدِّئ الذهن ليس عبر إيقاف عملية التفكير وإنّما السماح للذهن بأن يستقرَّ

في وضع هادئ وعلى نحو طبيعي. لا شيء إجباري ولا آلي، ولا دخل للسحر هنا. إنّ التكرار يجعل الذهن مستقراً من خلال ميله الطبيعي لأن يكون أكثر هدوءً وسكوناً.

- لا يهمُّ إن تطفلَت الأفكار، فهذا شأنها على الدوام، وهي جزء طبيعي من التأمل. ببساطة، عُد برفق إلى المانترا. لا حدَّ أدنى لعدد مرات تكرار المانترا. إذا قلتَها مرة واحدة ثمّ غفوت، فذلك تأمل جيد، وأنت في حاجة إلى الراحة. إذا قلتَ المانترا مرة ودخلتَ في تأمل عميق، فذلك جيد أيضاً، وكلٌّ ما بين هذا وذاك.

- يسمح التأمل للجسم المرتبط مع التفكير بإعادة موازنة نفسه من خلال التخلّص من الإجهاد. في أثناء التخلص من الإجهاد، يُمكن لأيِّ إحساس أو فكرة أن تظهر، فهذا تأمل فعال وطبيعي. إذا كان هناك إحساس بدني قوي إلى درجة تمنعك من التفكير بالمانترا بسهولة، قُم بتركيز انتباهك على المنطقة من جسمك التي يُوجد فيها الإحساس، وليكن إدراكك منصباً على الإحساس دون محاولة تغييره بأيِّ طريقة. بعد دقيقة أو نحوها، سوف يختفي ذلك الإحساس. إذا لم يختفِ الإحساس وبقيتَ تشعر بانزعاج متواصل، افتح عينيك عدة دقائق، وإذا لم يتلاشَ الانزعاج، استلقِ وخُذ قسطاً من الراحة حتى يختفي. "يتطلّب الألم المستمر الحقيقي استشارة طبيب". لا تُمانع وجود أفكار سلبية: فهي تأتي وتذهب، وهذا جانب طبيعي من التأمل. على كلِّ حال، إذا بدَت الأفكار السلبية مهيمنة، افتح عينيك وتنفّس بهدوء حتى تهدأ الأفكار وتخمد. تستطيع استئناف التأمل عندما تهدأ الأفكار الكثيفة.

- بعد انتهاء الوقت المحدد، استرخِ واستمتع بالحالة التأملية وعينيك مغمضتين مع تنفّس هادئ. كي تستوعب حالة الاسترخاء على نحو أكمل، استلقِ خمس دقائق، ولا تهرع إلى النشاط الكامل، بل عُد برفق إلى عاداتك اليومية إذا سمحَت الظروف.

- إنّ تكرار التأمل أمر عائدٌ إليك. إنّ التأمل مرتين يومياً، صباحاً ومساءً، أمر مستحب ما إن تختار جعل التأمل جزءاً ثابتاً من أسلوب حياتك. في سبيل تعزيز تمرينهم يقوم كثيرون بالانضمام إلى مجموعة تأمل أو يذهبون إلى منتجعات التأمل. من جديد، هذا اختيار شخصي، إلّا أنّ إحدى فوائد الانضمام إلى مجموعة دعم هي تقليل احتمال تخليك عن تمرين التأمل.

التنفّس اليقظ: تُستخدَم هذه التقنية اليوم للتصدي لشعور الإجهاد، وقد ذكرناها سابقاً بالارتباط مع كوننا يقظين في المكتب "انظر أعلاه"، وكيلا تعود إلى الوراء بالصفحات سوف نُعيد ذكر التعليمات هنا:

- إن كان بالإمكان، أوجِد غرفةً هادئة خافتة الإنارة حيث تستطيع أن تكون وحدك، على الرغم من أنّ هذا ليس ضرورياً.

- أغلِق عينيك واجعل تركيزك مع نفسك.

- الآن، خُذ عدة أنفاس عميقة وبطيئة بالعد حتى أربعة لكلِّ شهيق وحتى ستة لكلِّ زفير. إذا أصبح الأمر مُجهداً أو بدأتَ تلهث، لا تُجبر نفسك على شيء. تنفّس على نحو طبيعي حتى تلتقط أنفاسك، ثمّ عُد إلى التنفّس اليقظ.

• استمر إلى أن تصل على الأقل إلى عشرة أنفاس عميقة. إن كنتَ تشعر أنّك بحاجة إلى المزيد، تابع التنفّس اليقظ لخمس أو عشر دقائق.

جانب "لا تفعل"

إنّ خيارات "لا تفعل" لليوم، تدور حول فصل نفسك عن المواقف المُجهِدة، في حين يكون هناك ما يُغريك للبقاء على حالك. عادة ما تكون هذه أموراً ثانوية تُسبب التوتر الآني، ولكن حتى هذه قد تُسبب رد فعل متوتر أنت في غنى عنه. إنّ النقطة الأساسية هي أن تُعير انتباهاً لمشاعرك والأحاسيس التي قد تشعر بها في جسمك. تابع نفسك عدة مرات اليوم واسأل إن كنتَ تشعر بالتوتر أو الانزعاج أو الضيق أو الضغط. قد يكون هذا الشعور بدنياً أو ذهنياً: طالما أنّ الإجهاد مستمر فهما سيَّان. إنّ هدفك اليوم هو أن تُخرج نفسك من الحالة السلبية وتجد طريقة كي تكون وحدك وتستعيد حالة الاسترخاء والتمركز.

عندما يتجاوز الإجهاد كونه أمراً عارضاً، فالمطلوب هو أكثر من ذلك. نأخذ على محمل الجد حقيقة أنّ الإجهاد هو المنتصر في حياة كثير من الناس هذا إذا لم يكن معظمهم، وبالتالي، كي تتخلص من علاقتك المعقدة مع الإجهاد، نحن في حاجة إلى مناقشة المشكلة وحلَّها بعمق.

سبر أعماق الإجهاد: القصة من الداخل

عموماً ما تكون عوامل الإجهاد الخارجية هي التي تحظى بالاهتمام الأكبر من قِبل الباحثين. تُعتبر الفئران مواضيع اختبار مفيدة، إلا أنّها لا تملك حياة داخلية مقارنة بالبشر، وبالتالي فقد تركَّزَت تجارب الإجهاد لدى الفئران على عوامل الإجهاد البدنية الخارجية. في تجربة شهيرة، تمّ وضع الفئران على صفيحة معدنية تُصدر صدمات كهربائية صغيرة غير مؤذية. تمَّ إطلاق الصدمات عشوائياً، وبعد عدة أيام فقط، ظهر على الفئران ضرر بالغ في جهازها المناعي، وتصرّفت بعصبية وعلى نحو غير طبيعي، كان بعضها ضعيفاً إلى حد الإنهاك التام أو الموت.

إنّ السبب الذي جعل الصدمات غير المؤذية تُسبّب هذا التدهور الجذري هو عامل خفي: ألا وهو عدم القدرة على التنبؤ بها. كان توقّع الصدمات مثل سيف مسلَّط على رقاب الحيوانات. إنّ عدم قدرتها على التنبؤ بالمستقبل، مع علمها بأنّ الصدمة التالية حتمية، أبقى الفئران في حالة دائمة من الإجهاد الداخلي. فيما يتعلق بالإنسان، ذكرنا مُسبقاً أنّ الإجهاد يُصبح أسوأ عندما يكون عشوائياً ومتقلباً ومتكرراً وخارج سيطرة الإنسان. إلا أنّ دراسة الفئران أوضحَت نقطة حاسمة أُخرى: وهي أنّ الإجهاد الداخلي قوي بقدر الإجهاد الخارجي أو أقوى حتى. إنّ توقّع الألم يُتعبنا بقدر ما يفعل الألم في حدّ ذاته.

يُزودنا هذا بمفتاح تخفيف الإجهاد: عليك أن تصِل إليه من داخلك. لا تستطيع التحكم بعوامل الإجهاد الخارجية، ولكنَّك تستطيع التحكم بتصوّرك وتفسيرك لها. تخيَّل الذهاب إلى حفلة موسيقية وسماعك لآلات الصنج في ذروتها الباهرة في افتتاحية 1812 لتشيكوفسكي، فتستمتع وتُرحب بها، ثمّ قارن ذلك مع شخص غريب يمشي خلفك ويضرب جوزاً من الصنجات أمام أذنيك. هنا يكون المحفز الخارجي نفسه، مع استجابة داخلية مختلفة جداً، إذ تتحول المتعة إلى اعتداء تطفلي.

لقد قُمنا بطرح "حل الطفل" من أجل التعامل مع الإجهاد الحاد "انظر أعلاه" استناداً إلى

ما يستطيع والدا طفل حديث الولادة فعله للتخفيف من مستويات الإجهاد لديهما. نُريد الآن توسيع تلك الاستراتيجيات لتشمل الإجهاد اليومي المزمن، وهو النوع الذي يُسبب معظم الأذى على امتداد فترة طويلة من الزمن، فمن خلال تغيير تصورك وتفسيرك لعوامل الإجهاد الخارجية، تستطيع تخفيف آثار الإجهاد بصورة كبيرة.

العشوائية والتقلُّب

إنّ هذين العاملين مرتبطان، حيث أنّ الأحداث العشوائية متقلبة بحكم التعريف. إنّ شهيتنا للصدمة والمفاجأة مسؤولة إلى حد ما عن السماح للإجهاد بالفوز. على الرغم من أنّ الكوارث والأزمات أحداث رهيبة بما فيه الكفاية، تحولَت الدورة الإخبارية من ساعة في نشرة الأخبار الرئيسية في الشبكة الإخبارية كلَّ ليلة إلى أخبار تغطي 24/7 في قنوات التلفاز الواصل للبيوت والإنترنت، الأمر الذي يُعزز الرغبة المُلحة في مشاهدة الأخبار السيئة مراراً وتكراراً. إنّ ألعاب الفيديو العنيفة وأفلام المغامرة والإثارة تُغذّي الرغبة نفسها بطرق خيالية. إن دفقة الأدرينالين التي تُحفزها الاستجابة للإجهاد لا تعلم الفارق بين الحقيقي والخيالي. عند نقطة معينة، حتى لو لم تُصبح مدمناً على التحديات الخطرة، في مكان ما في داخلك رُبّما يكون هناك صورة إيجابية لحياة مبنية على الصراع الحاد والقتال "خاصة إذا كنتَ ذَكراً".

بالمجمل، أصبحَت العشوائية هي الفوضى اليومية التي تأقلمنا عليها جميعاً. أنت بحاجة إلى النظر إلى الفوضى كعامل يزيد مستويات إجهادك وليس كجانب محتوم من جوانب الحياة. بطبيعة الحال، الحياة دائماً متقلبة ولا يُمكن التنبؤ بما تحمله، وهناك ما يُسمى بعدم اليقين الإبداعي. إنَّ الجهل باللوحة التالية أو قطعة الموسيقى التي سوف يُؤلفها المرء هو جزء من المتعة التي تأتي مع كون الإنسان مُبدعاً، ولكن في الحياة اليومية، من المهم إبقاء الفوضى تحت السيطرة.

إليكم بعض الخطوات للأخذ في عين الاعتبار:

- اجعل عاداتك اليومية أكثر انتظاماً. استيقظ واذهب إلى النوم في الوقت نفسه كلَّ يوم. تناول ثلاث وجبات في اليوم في أوقات منتظمة.

- تبنى أسلوب حياة يُمكن التنبؤ به واجعل السلوك العصبي تحت السيطرة. هذا أمر مُهمّ بالنسبة إليك كوالد مع أطفالك الصغار، لأنّ قابلية التنبؤ تبني الثقة، وفي العمل، تبني الإخلاص والتعاون، أمّا في العلاقات فتبني الحميمية.

- أن تكون حياتك قابلة للتنبؤ لا تعني أن تكون مُملاً ودون إبداع. بدل ذلك، أنت في حاجة إلى أن تكون حياتك قابلة للتنبؤ بالسبل التالية:

  - لا تُظهر الغضب والإحباط.
  - لا تنتقد الناس على الملأ.
  - تتحمّل المسؤولية.
  - تُنفذ ما تعد به.

- من الممكن الاعتماد عليك في مسألة المتابعة.

- تُرحب بالتواصل المنفتح.

- بابك مفتوح دائماً.

- تترك للآخرين فسحة خصوصية.

• عند تبنيك حياة قابلة للتنبؤ، أنت تُشجّع الآخرين، خصوصاً أفراد العائلة، على أن يحذوا حذوك.

• تحصَّن ضدّ مخاطر المستقبل "مثلاً بضمان ملائم، أو اتباع الوقاية الصحية، والحفاظ على سيارتك في حالة عمل جيدة".

• طوّر شبكة دعم تُقدم المساعدة في أوقات الشدة. قُم بدورك في دعم الآخرين.

• واجه الأزمات وجهاً لوجه. عندما يتكشّف الموقف، تكلّم عمَّا يحدث مع أصدقائك وعائلتك. لا تعزل نفسك أو الأشياء السيئة بتولّيك الأمر بنفسك.

غياب السيطرة

يتفاقم الإجهاد عندما تشعر بأنّ الأمور خارج سيطرتك. في التجارب على الحيوانات، تكون السيطرة دائماً بيد المُختبِر، أمَّا في الطبيعة فتقوم الحيوانات بتنظيم نفسها في مجتمعات تكون فيها السيطرة واضحة المعالم. يبذل الذَّكَر القائد لقطيع من القرود وقته وطاقته لأجل الحفاظ على مكانته، ولكنَّ الأمر الثابت هو أنّ ذَكَراً واحداً سوف يحظى بهذا المنصب، وأنّ الذكور التابعين سوف يجدون مكانهم في المجموعة ويقبلونه. غير أنّ الحال عند البشر معقد إلى درجة تبدو معها الأمثلة الحيوانية غير ذات صلة غالباً. يحلم ساعي البريد بالترقي إلى أن يُصبح مديراً تنفيذياً، على عكس الحيوانات، نحن نتمنى ونأمل ونطمح ونُخطط.

ترتبط السيطرة إذن بجعل تصوّرنا الداخلي متطابقاً مع ما يحدث حولنا، فإذا كنتَ تشعر بأنّك مسيطر من الداخل، فأنت مسيطر. رُبّما لا تضعك الأحداث الخارجية في دور القيادة، ولكنّ هذا غير مُهمّ مقارنةً مع القدرة على التأقلم على الإجهاد من خلال عدم فقدانك السيطرة. تخيَّل مئة سيارة عالقة في ازدحام مروري كبير. لو استطعنا وصل كلّ سائق منهم بأجهزة مراقبة لمعدل ضربات القلب وضغط الدم ونشاط الدماغ والتنفّس، لكان هناك مئة استجابة مختلفة، تعتمد كلٌّ منها على تفسير داخلي للحدث.

في الطرف السلبي من الطيف، قد يستجيب السائقون الأكثر إجهاداً بإحدى الطرق التالية:

• يستاؤون من كونهم منزعجين.

• يُسهبون في الكلام عن تكرر وقوعهم أسرى حركة المرور.

• يتوقّعون أن تجري الأمور على هواهم، وعندما لا يحدث ذلك، يبدأ الإحباط في

الغليان.

- يستسلمون لرد فعل الغضب.
- يلومون السائقين الآخرين، إذ يعتبرونهم حمقى.
- يُصبحون عابسين وعصبيين مع الركاب الآخرين في السيارة.
- يقلقون من تأخرهم على مواعيدهم.

من الطبيعي أن تشعر ببعض هذه الأمور، إلّا أنّها تزداد حدة لدى الأُناس الذين يميلون إلى أن يكونوا من الشخصية نمط "أ". لا حاجة لأن تكون مهووساً بالسيطرة حتى تشعر بالإجهاد عندما تمرّ بموقف خارج عن سيطرتك. غير أنَّك إذا كنتَ تُطالب نفسك بأن تكون مسؤولاً دائماً، سوف تكون في وضع سيء عند مواجهة حالات لا تُلبي توقعاتك.

من الصعب العيش مع الشخصيات المسيطرة، ذلك لأنّهم يعتقدون على الدوام أنّ طريقتهم هي الطريقة الوحيدة، وفي الحقيقة، هذه سمة مميزة للشخصية المسيطرة. هناك ميزة أُخرى وهي أنّهم يجدون دائماً طريقة لإلقاء اللوم على الآخرين وإيجاد الأعذار لأنفسهم. إنّهم ينشدون الكمال في أدقّ التفاصيل ويقومون بانتقاد كلمة تمَّت تهجئتها بطريقة خاطئة بقدر ما ينتقدون مشروعاً فاشلاً. من غير الممكن تلبية متطلباتهم على نحو كامل، يُثنون على الآخرين على مضض وقد لا يفعلون إطلاقاً، ويتوقّعون من الآخرين أن يعيشوا وفق القيم والمعايير نفسها التي يضعونها لأنفسهم "كالمدير الذي يقول: "أنا لا أطلب منك فعل شيء لا أفعله أنا". من الناحية العاطفية نجدهم منغلقين تماماً وقلقين وخائفين من أن يُظهِروا مشاعرهم لأنّ ذلك يُبيِّن ضعفهم وهشاشتهم.

يُقدِّم هذا الوصف تحذيراً عاماً حول ردود الأفعال التي لا تُفيد عندما تشعر أنّ موقفاً ما قد خرج عن السيطرة. نحن جميعنا ميّالون إلى حدّ ما إلى فرض رغبتنا وفرض الأوامر على الآخرين والإصرار على أنّ طريقتنا هي الطريقة الوحيدة وهكذا. عند النظر من الداخل، يظهر أنّ السبب الأساسي هو القلق والخوف. كي تحوِّل القلق إلى اطمئنان، لا بدَّ من استعادة السيطرة، مع إعطاء التحكم الداخلي الأولوية، ومن ثمَّ بذل الجهد لإبعاد الموقف الخارجي عن حافة الاضطراب.

إليكم بعض الخطوات لأخذها في عين الاعتبار:

- تعلّم أن تُمركِز نفسك. هذه مهارة تتطور طبيعيّاً مع ممارسة التأمل، ومع ذلك يختبر كلٌّ منا بين الفينة والفينة مشاعر التمركز، وهذا يعني أن تكون هادئاً وساكناً ومتنبّهاً ومراقباً ومتوازناً. عند كثير من الناس يتمركز هذا الشعور في صدرهم.

- تعلّم أن تُميِّز متى تفتقر إلى التمركز. هذه الحالة مألوفة للجميع كذلك. يُميِّزها القلق وتسارع الأفكار والشكّ والشعور بالقلق إزاء الموقف الخارجي وخفقان القلب والتنفّس الضحل والمتقطع وتوتر في المعدة وشدّ العضلات وتوتُّرها.

- طوّر قدرتك على العودة إلى مركزك كلَّما أُبعدتَ عنه. تتبع هذه القدرة النقطتين الأوليين. ما أن تُدرك أنّك لم تعُد متمركزاً، تستطيع العودة إلى الإحساس بالتمركز ثانية، وكي

تفعل ذلك، هناك عدّة تقنيات بسيطة مفيدة:

- انتبه للعامل المُجهد.

- ابتعد عن الموقف المُجهد.

- أوجِد مكاناً هادئاً تكون فيه وحدك.

- أغمِض عينيك وركّز انتباهك على منطقة القلب.

- استخدم التنفّس اليقظ: خُذ أنفاساً عميقة ومنتظمة بالعد حتى أربعة لكلّ شهيق وحتى ستة لكلّ زفير.

- إن كان لديك وقت كاف، قُم بالتأمل بعد أن تشعر أنّك أكثر هدوءاً وتمركزاً.

- أكمِل النقاط السابقة حتى تعود إلى منطقة راحتك.

- لا تستعجل العودة إلى الوضع المجهد. امنح نفسك بضع ساعات والأفضل يوماً كاملاً، كي تبقى في حالة غير متوترة.

• إذا وجدتَ نفسك في العمل في موقف لا تملك سيطرة عليه، افعل شيئاً حيال ذلك. بدأت الشركات تُدرك أنّ العاملين فيها يتطوّرون عندما يُمنحون حرية الاختيار في قراراتهم الشخصية ويتحمّلون مسؤولية أكبر. لستَ مجبراً على البقاء في عمل تتحكّم فيه السلطة العليا بكلّ شيء حتى أصغر تفصيل، وحيث يتمّ فرض نظام قوانين صارم. جرّب أن تطلب المزيد من سلطة اتخاذ القرار وحرية اقتراح حلول خاصة بك. إن قوبلَت هذه المطالب بالرفض، انظر بإنصاف إلى موقعك وقُم بوضع خطة حسب ذلك.

• راجع سلوكك المسيطر الخاص. ألقِ نظرة صادقة في المرآة وبادر إلى أن تكون أكثر تقبُّلاً وأقل حكماً على الأمور وأقلّ انتقاداً وتطلُّباً. هذه هي السمات الأكثر وضوحاً لمنهج قوي للتحكّم بالذات.

- أعر انتباهاً للاسترخاء ولأن تكون أقل تطلباً من نفسك.
- تعلّم أن تميل مع الوضع قبل أن تُبادر إلى التدخل لتلوي الأمور كما تشاء.
- جِد سبلاً كي تكون مرحاً.
- اجعل إسعاد الآخر قيمة عالية لديك.

التكرار

إنّ الإجهاد تراكمي، وكلّما تكرَّر أكثر، كان الضرر الذي يتسبب به أشد. لن تقصم القشة ظهر البعير ما لَم تسبقها آلاف من القش. إنّ هذا الدرس بسيط وبديهي إلى درجة تجعل المرء يعتقد أنّه لا حاجة إلى تعلمه مراراً وتكراراً، ولكن عندما تجعلك نفسك عرضة دائماً للإجهاد المتكرر

فمن المحتمل أن يُصبح أمراً تفعله دونما تفكير. يدخل الأزواج القدامى الجدالات نفسها لسنوات بل لعقود حتى يتحول الأمر إلى طقس. يرفع السياسيون ضغط دمك بكذبهم وتجاهلهم القضايا المهمة، وكأنَّ هذا جديد على السياسة. يرفع الوالدان صوتهما على الأطفال الذين يُسيئون التصرف، والذين يتجاهلونهما، أو يكفون عن سوء التصرف لفترة ثمَّ يُسيئون التصرف مجدداً.

عادة ما يتميّز الإجهاد الذاتي المتعمَّد بالتكرار، وهو يقع ضمن الفئة، التي تطرقنا لها سابقاً، والتي تتمثل في التغاضي عن السلوك العقيم أو "القيام بفعل ما لم يُجد نفعاً في المقام الأول". في السياق نفسه، نستمرُّ في تحمُّل أمور سببَت لنا الإجهاد في المقام الأول. إنّه الجانب السلبي من المتلازمة: الزوجة التي تتنهد عندما ينتقدها زوجها أمام الناس للمرة الألف، والأُمّ التي لا تستطيع منع أطفالها عن الشجار، والموظف الذي يصكّ أسنانه بسبب مديره المتسلط، والطالب المُخرِّب الذي حوَّل عملية إرساله إلى الحجز إلى عادة.

إنّ الجانب الخامل من المتلازمة هو الشعور بأنّك ضحية، والسماح للأمور السيئة أن تُكرر نفسها لأنّك تشعر أنّك تستحقّ ذلك أو أنّك عاجز عن إيقافها. أمّا الجانب الفاعل من المتلازمة فهو التصميم وتكرار السلوك الذي يأتي بنتائج عكسية وبعناد لأنّك تُصرُّ على جعل الأمور تتمُّ بالطريقة التي تُريدها أنت. على المستوى الخلوي، فالقصة هي نفسها ولكن من وجهتي النظر كلتيهما، حيث تبقى استجابة الإجهاد منخفضة الدرجة تُعاود الحدوث مرة تلو أُخرى.

بما أنّنا عرفنا ما لا ينفع، فما الذي ينفع إذن؟ نشعر، وقد نصحنا في كتب سابقة، بأنّك في حاجة إلى أن تُقيِّم ما الذي تستطيع أن تُصلحه، وما الذي يجب عليك أن تتحمّله، وما الذي يجب عليك أن تبتعد عنه. يتحمَّل مُعظم الناس الإجهاد المتكرر لأنّهم عاجزون عن حسم أمرهم. إنّهم يتنقلون بين هذه البدائل الثلاثة فيقومون تارة بإصلاح الأمور، وتارة بتحمل وضع سيئ "الاستجابة الأكثر شيوعاً"، ولا يبتعدون إلّا إذا أصبح السيء أسوأ. يُعدُّ العنف المنزلي مثالاً مشهوراً عن هذا الارتباك، وحتى عندما يُقرر الزوج المعنِّف الابتعاد فغالباً ما يتبين أنّ هذا لا يعدو كونه استراحة مؤقتة قبل أن يعود. غير أنّنا، على نحو أقل حدة، ننزع جميعاً إلى تحمّل مواقف يتكرر فيها الإجهاد وذلك بسبب التردُّد. قد يبدأ الإجهاد الذي يبقى متكرراً كأمر بسيط، ولكن قطرة تلو قطرة يطفح الكيل، ومن ثمّ لن يكون عامل الإجهاد حينذاك هو المشكلة الرئيسية، وإنّما الغضب المكبوت والاستياء والإحباط، المشاعر التي تُؤثر سلباً.

يُبقيك التردد معلَّقاً، الأمر الذي يعدل ترقّب الألم وقد تبيَّن كما سبق وألمحنا، أنّه مُجهِد بقدر اختبار الألم الفعلي. في المقابل فإنّ اتخاذ القرار يستعيد الشعور بالسيطرة. لا ضمانة بأن تكون النتيجة جيدة بالكامل، ولكن بدل الانتظار والترقُّب، تستطيع المضي في حياتك. إليكم المعايير التي ننصح باستعمالها عندما تُواجهون إجهاداً متصاعداً لا ينفكّ يتكرَّر:

- إيجاد حلّ:

إنّ أوّل وأفضل خيار هو دائماً السعي وراء تحسينات. هناك من الإجهاد المتكرر ما يكون خارجياً كمحاولة العمل في مكتب كثير الضجيج والفوضى، أو التنقُّل وسط حركة المرور الصباحية الخانقة، ولكن على كلِّ حال، فإنَّ القسط الأكبر من الإجهاد المتكرر بشري، ويحدث معظمه في العلاقات. ماذا تفعل إذن كي تُحسِّن علاقة وصلَت إلى طريق مسدود أو وضع يقوم فيه

زميل لا تستطيع تجنّبه في العمل بخلق إجهاد مستمر؟

الخطوة 1:

قُم بتقييم فرص التوصّل إلى حل ناجع. السؤال المفتاح هو ما إذا كان الطرف الآخر من المشكلة راغباً في الإنصات ويُريد التغير ويستطيع التفاوض على نحو عقلاني دون أن يلجأ إلى الغضب والمقاومة، ويُمكن الوثوق في بقائه وفياً للصفقة التي تتوصلان إليها. هذا كثير لنطلبه، ولكن أنت في حاجة إلى أن تقلب الطاولة وتطرح التساؤلات نفسها على نفسك. أنت مسؤول عن مشاعرك وردود أفعالك. إنّ اللوم الذي ينبع من مستوى عاطفي كفيل دائماً بإفساد أيِّ مفاوضات. سوف يقود الشعور بالذنب إلى الاسترضاء والذي بالنتيجة يُؤدي إلى الاستياء. يجب أن يشمل تقييمك في جانب منه مدى التأزم الذي وصل إليه الموقف. إذا وصلتما إلى نقطة انعدام التواصل أو حتى أسوأ من ذلك، وهو أن تنبذا بعضكما، ففي هذه الحالة لا حلَّ في المدى المنظور. أنتما في حاجة إلى استعادة مستوى من التواصل أولاً قبل أن تُواجها أيّ بديل آخر.

الخطوة 2:

دوّن إيجابيات وسلبيات كلِّ حل ممكن. خُذ وقتك بمراجعة قوائمك والإضافة إليها. إن كنتَ تُريد لخطة الإصلاح أن تنجح فلا بُدَّ من بحث مطوّل. كُن عقلانياً وموضوعياً قدر الإمكان. من الجيد أن تتظاهر أنّك لستَ صاحب المشكلة وإنمّا صديق طلب منك النصيحة. ما الذي يسعك أن تقوله لصديقك عن الإيجابيات والسلبيات، وعن الحلول التي تبدو ممكنة؟ عندما تُنهي قائمتك، راجعها لتتأكّد أنّكما تتشاركان الحمل بالتساوي بعد تبنّي التغيير.

الخطوة 3:

اطرح الحل الذي توصلتَ إليه في جلسة مشاورتكما. لا تطرح القائمة على الطاولة ولا تُقدّم احتمالات عديدة، فهذا ببساطة يؤدّي إلى الحيرة. حتى وإن كان لديك مسائل شخصية مهدَّدة، لا تدع جلستكما الأولى تتحول إلى جلسة شكوى. سوف تتعرضان لإغراء سرد جميع الأمور التي سارَت على نحو خاطئ منذ اليوم الأول. قاوِما هذا الإغراء. في معظم الأحيان، يعلم الطرف الآخر مُسبقاً بوجود مشكلة، ومع ذلك تأتي كلمات "يجب أن نتحدث" عادةً بمثابة صدمة له. من الأفضل عموماً تحديد زمن الجلسة بفترة 15 دقيقة. أنت في حاجة إلى الوصول إلى هدف بعينه، ألا وهو الحل الذي في ذهنك، ويستحقُّ الطرف الآخر أن يأخذ وقته لاستيعاب ما يحدث. يحمل المحرِّض على التغيير دائماً مسؤولية قيادة المناقشة، ممَّا يعني الحفاظ على ذهن صاف والإنصاف قدر الإمكان فيما يخصُّ وجهة نظر الطرف الآخر. في النهاية، إذا كنتَ الطرف الذي يُباشر الإصلاح، انتظر حتى تحين لحظة هادئة حيث لا يحتدم النقاش حول مسائل متنوعة. إنّ الوقت الأسوأ لمناقشة المشكلات هو عندما تُجادل وتنتقد تحت تأثير الكحول أو عند الشعور بالخجل والذنب.

الخطوة 4:

بعد الوصول إلى اتفاق، ضَع نصيبك من الصفقة موضع التنفيذ، واطلب من الطرف الآخر أن يفعل الشيء نفسه. لا تنجح المفاوضات أبداً ما لم يشعر الطرفان أنّهما قد ربحا شيئاً ما، وعندما يخرجان منها وهما يشعران بالأمن والطمأنينة، ويتوصلان إلى طريقة يحفظان بها ماء

الوجه. إنّ مبدأ "فليربح الجميع" ليس مُجرّد صفقة، وإنّما هو النتيجة المقبولة الوحيدة لأنّه في حالة "الربح – الخسارة" سوف يُسيء الطرف الخاسر التصرف دائماً حين يُعطى الوقت الكافي. تذكّر أنّك مسؤول فقط عن جانبك من الحلّ وليس من شأنك أن تُلحَّ على الآخر أو تُذكِّره أو أن تُراقب امتثاله أو أن تُلقي اللوم عليه إذا لم تسر الأمور كما يجب. يُعتَبر التراجع جزءاً من ميل كلِّ واحد منا إلى مقاومة التغيير، وبالتالي فإنّ أفضل أسلوب هو تحديد موعد لاحق بمجرد الاتفاق على الحل. بهذه الطريقة تستبعد التوتر الحاصل نتيجة مراقبة وانتظار التزام الطرف الآخر بنصيبيه من الاتفاق. أخيراً، كُن صادقاً مع نفسك إن لم يكن الحلّ مجدياً. بدل الاستسلام، قُم بإعادة المشاورة واسأل الطرف الآخر هذه المرة عن الحل الأفضل برأيه. من السهل التوصل إلى حل وسط ما إن يصل الاثنان إلى مرحلة "جرّبنا أن نحلَّ هذا بطريقتي وجرّبنا طريقتك، والآن ماذا؟".

- تحمّل الوضع السيء:

تتفاقم معظم المشكلات عندما يُسمح لها بالتفاقم، ومع ذلك فإنّنا نميل جميعاً إلى تحمُّل الأوضاع السيئة نتيجة السلبية والعطالة أو النفور من الصراع. إنّ الوضع السيء هو الصراع في حدِّ ذاته. إنّ التزام الصمت حياله أو اللجوء إلى الإنكار، إنّما يدفع الصراع إلى تحت السطح. تثور المشكلات على هيئة عدوانية صريحة، لأنّنا نميل إلى الانتظار أكثر من اللازم، الأمر الذي يجعل المفاوضات أصعب بكثير. لا يفشل الأزواج في التوفيق بين اختلافاتهما لأنّ تلك الاختلافات حادة بل لأنّ أوان الإجابات السهلة قد ولَّى. إذا كنتَ تشعر اليوم أنّك تتحمل الإجهاد في علاقتك أو في العمل، فقد تأخرتَ في السعي وراء حل.

مع ذلك، هناك أوقات يكون فيها الحلّ الأمثل بالنسبة إليك هو البقاء والتحمل. بعد اكتشاف إمكانية إصلاح الحال، ولكن دون نجاح، أنت في حاجة إلى أن تجلس ثانية مع ورقة وقلم وتكتب قائمة إيجابيات وسلبيات تحمُّل الوضع الحالي. غالباً ما يكون هناك عوامل خارجية، رُبّما ينبغي للزوجة المحبطة أن تُفكر في مصير الأولاد، وقد لا يلوح لموظف مستاء فرصة عمل في الأفق. رُبّما أنت في حاجة إلى استخدام عناوين "مناسب لي"، "مناسب لنا"، "ضار بي"، "ضار بنا" في مشاوراتكما. من الناحية العاطفية، ينظر معظم الناس إلى تحمُّل مشكلة مجهِدة على أنّه خسارة أو تضحية أو استشهاد. من الصعب الهرب من هذه المشاعر، والتي لها أساس في الواقع، بما أنّك قد فشلتَ بالفعل في التوصّل إلى حل.

يجب عليك أن تُركِّز على الجانب الإيجابي من البقاء والتحمّل. يجد الأزواج سبيلاً إلى العيش سوية في ظروف أقلّ من سعيدة، وأحد المفاتيح هو معرفة أنّ هذا هو قرارهما، وليس فخاً وقعا فيه رغم إرادتهما. في مشاوراتكما، أنت في حاجة إلى الوصول إلى مرحلة تكون فيه راضياً عن قرارك إلى أقصى حدٍّ ممكن. لا بُدَّ للأعمدة المخصصة لـ "مناسب لي" و"مناسب لنا" أن تحتوي على مفردات منطقية، وليس أعذاراً. إنّ تحمل وضع سيء هو دائماً عبارة عن حل وسط. غير أنّ ما تتخلى عنه سوف يُشعرك بسوء أكبر، إذا لم تكن حازماً في قرارك. هذا مثل الفارق بين إعطائك عشرة دولارات لمتشرد وأن يسرق أحدهم عشرة دولارات منك.

أخيراً، اِسأل نفسك إذا كنتَ تستخدم أيّ من الأسباب السيئة التالية من أجل البقاء:

- ليس لديَّ خيار آخر.

- أنا خائف من المغادرة.
- لا أستطيع الاهتمام بنفسي بمفردي.
- أنا أُعاني ولكنّ ذلك لا يهمّ.
- يجب عليّ أن أكون مخلصاً مهما حصل.
- الذنب ذنبي.
- اِمنح الأمور المزيد من الوقت.

تأتي هذه الاستجابات بنتائج عكسية وهي وليدة الخوف والشعور بالذنب. عندما يخطر شيء منها في بالك، ارجع خطوة إلى الوراء واسأل بعقلانية: "هل هذا صحيح حقاً؟". لا تنسَ أنّ هدفك هو التوصّل إلى قرار يكون فيه تحمُّل الوضع السيء أمراً في منتهى الإيجابية بالنسبة إليك في ظلّ هذه الظروف.

- الابتعاد

إنّ الخيار الثالث هو حدّ فاصل. كما هو الحال مع اتخاذ قرار بتحمل الوضع السيء، عادةً ما يأتي الابتعاد متأخراً جداً، وهو أمرٌ يُفرض عليك عاطفياً عندما تكون قد وصلتَ إلى أقصى حدود التأقلم. إنّنا لا نُصدر أحكاماً هنا، رُبّما يكون هناك الكثير من الأسباب الجيدة للابتعاد، وأفضلها أنّك قد اتخذتَ قرار الدفاع عن نفسك. المطلوب، وكما دائماً، هو قرار تشعر بالارتياح تجاهه وليس ملاذاً أخيراً أو قراراً يائساً.

أخرِج القلم والورقة واكتب قائمة بإيجابيات وسلبيات الابتعاد. إنّ إضافة عمود ثالث بعنوان "ماذا سيحدث بعد ذلك؟"، من شأنه أن يُساعدك إذ لا يُمكن التخفيف من عواقب الهروب من العلاقة أو الاستقالة من العمل، فالانفصال دائماً ما يُسبب الجروح، وتستغرق الجروح العميقة وقتاً أطول مما تتوقّع كي تبرأ. أحياناً يتمثل الجانب الإيجابي للابتعاد في فترة شهر عسل ترتاح فيها، وتتخلّص من التوتر والخلاف والكراهية والإجهاد العام. غير أنَّه عادة ما يُؤدي شهر العسل إلى التراجع عاطفياً، ويصحب ذلك الاكتئاب والشعور بالذنب والقلق.

لا نتنبأ بالفشل، فكلُّ ما تحتاجه هو أن تكون مسلحاً بتوقّعات نفسية واقعية. إنّ التراجع الناتج عن الابتعاد يتراوح بين إنسان وآخر. لسوء الحظ، يبدو أنّ من طبيعة الإنسان أن يُثير الابتعاد لديه دوافع أنانية. إنّ البحث عن الأفضل، والذي عادة ما يكون مترافقاً مع الانتقام إذا كان الزواج على حافة الانهيار، يُصبح دافعاً أساسيّاً. جرّب ألا تقع في فخّ الحفاظ على النفس بأيِّ ثمن كان. هناك عناصر قوية من خوف وشعور بعدم الاطمئنان تفعل فعلها هنا. كُن يقظاً لما يحدث في داخلك حقّاً لأنّه طالما يتمُّ التعويل على الغضب والانتقام كدافع أساسي، فإنّهما يخفيان الجرح الذي يحتاج إلى علاج.

الأربعاء
مكافحة الشيخوخة

توصيات اليوم- اختر واحدة فقط.

افعل:

تأمل.

انضمّ إلى مجموعة دعم اجتماعية.

عزز الأواصر العاطفية مع العائلة والأصدقاء المقربين.

خُذ فيتامينات متعددة ومكملاً للمعادن "إذا كنتَ في عمر 65 أو أكبر".

حافِظ على توازن بين الراحة والنشاط.

اكتشف هواية جديدة.

قُم بنشاط ذهني صعب.

تراجع عن:

لا تكُن كسولاً، اِنهض وتحرّك طوال اليوم.

قُم بتمحيص مشاعرك السلبية.

داوِ العلاقات المتضررة التي تعنيك.

كُن يقظاً للانتكاسات والاضطرابات في حميتك الغذائية.

عالج الأفكار النمطية السلبية عن الشيخوخة والتقدم في العمر.

تفكّر في كيفية علاج الخوف من الموت.

إنّ الأخبار الجيدة حول منع عملية الشيخوخة أو حتى عكسها، هي أنّها قد أصبحَت أمراً ممكناً واقعياً. لقد ولّى أوان التمنّي. يعرف المجتمع الطبّي بصورة متزايدة ما الذي نتعامل معه كلّما تقدّم الجسم في السنّ، الأمر الذي لم يكن صحيحاً من قبل، فقد كانَت الشيخوخة في الحقيقة لغزاً لا أكثر. ما من عملية واحدة معروفة بالشيخوخة، وإنّما هي متعددة الأبعاد كما الحياة نفسها. عندما

يُقال إنّه يستحيل تقريباً تعريف التقدم في العمر فسوف يتفاجأ معظم الناس فهم يعرِّفون الشيخوخة بأعراضها، كخسارة الكتلة العضلية والتجاعيد وضعف الرؤية وهكذا. إلّا أنّ أعراض الرشح ليسَت مثل معرفة السبب الفعلي، وأعراض الشيخوخة بعيدة عن السبب بقدر بعد سيلان الأنف عن فيروس الرشح.

ركّز البحث المعاصر على التغيّرات الوراثية باعتبارها المفتاح الأساسي، وكما رأينا، يُمكن أن يتأثر النشاط الوراثي بقوة بأسلوب الحياة.

بما أنّ الناس باتوا يعيشون أطول، فمن الواقعي القول إنّك بعد سنّ الخمسين سوف تعيش عمراً ثانياً، وبخلاف الأطفال الذين يقضون أول عقدين من حياتهم منهمكين في التطور إلى أشخاص قادرين بالكامل، يستطيع مَن هو في سن الخمسين أن يحمل معه ثروة من المعرفة والمهارة والتجربة إلى العمر الثاني الذي يكشف عن نفسه الآن. بالمختصر، فإنّ طريقتك في التقدم في العمر اليوم، أو عدمها، كفيلة بتحويل الشيخوخة إلى مؤشر صاعد أو إلى انهيار ثابت. على الرغم من تأثير المورثات وعلم الأحياء، فالخيار خيارك إلى حدّ كبير.

في الظروف الراهنة، لا يُمكن اختصار التجربة العالمية للتقدم في السنّ في سبب واحد أو نتيجة واحدة. قد يكون ما يعتقد فيه المجتمع فيما يخصُّ الشيخوخة وكبار السنّ مُهمّاً بقدر ما يحدث أحيائياً. إنّ القول المأثور "اعتقادك يُحدد عمرك" يُلمح إلى عامل ثالث وهو العامل النفسي. بالمجمل، كانَت صورة التقدم في السنّ مُربِكة، ما أفضى إلى مجموعة من الحقائق الأساسية التي يختلف تطبيقها من إنسان إلى آخر، كما يلي:

- في السابق، ساد الاعتقاد بأن الشيخوخة تبدأ بيولوجياً في حوالي سن الثلاثين، ويتقدم التدهور البدني حوالي واحد في المئة في السنّة لما بقي من عمر الإنسان. نُدرك اليوم أنّ وجهة النظر هذه كانَت مرتبطة بأعراض الشيخوخة. على المستوى الخلوي وفوق الوراثي، قد تبدأ علامات تدهور الوظيفة، وهي كذلك بالفعل، قبل ذلك بكثير.

- يتأثر نظام الجسم المرتبط مع التفكير ككل بعملية الشيخوخة ولكن ليس بمعدل قابل للتنبؤ.

- لأنّ عملية التقدّم في العمر متبدلة، يكون بعض الناس أصغر من عمرهم الزمني من الناحية الإحيائية، فيما يكون البعض أكبر.

- تُؤدي الشيخوخة في نهاية المطاف إلى الموت بسبب انهيار معين في جهاز واحد "عادة ما يكون الجهاز التنفّسي". عند الوفاة، تكون الأغلبية الساحقة من الخلايا لا تزال تعمل على نحو طبيعي، أو على الأقل جيد بما فيه الكفاية لإبقاء المرء حياً.

- لكلّ علامة نموذجية من علامات الشيخوخة يُوجد على الأقل قلة من الناس الذين يتحسنون كلّما تقدموا في السنّ، بما في ذلك الذاكرة والقوة العضلية وحدة الذهن. يزيد هذا إمكانية ألّا تكون الشيخوخة ضرورية. إن كان هذا صحيحاً، فلماذا نشيخ إذاً؟

عند مواجهة هذه الصورة المُربِكة، يعجز علم الطب عن وضع الشيخوخة في قالب

المرض، إنّ شيخوختك ليسَت مثل مرضك، على الرغم من أنّ المسنين هم أكثر عرضة للمرض من البالغين الشباب. إنّ الكأس المقدس في الفيزياء، والتي تم اللهاث خلفها لعقود، معروفة باعتبارها نظرية كلّ شيء، وهي تفسير موحد لجميع القوى الأساسية في الكون. أمّا في الطب، فلا وجود لنظرية مماثلة عن كلّ شيء يخصُّ الشيخوخة. عندما تُصاب بالرشح، سوف تظهر عليك في غضون أسبوع أعراض تكاد تكون نموذجيّة لدى كلِّ مَن يُصاب بالرشح، إلّا أنّ الشيخوخة تتطلب عقوداً حتى تتكشّف، ولا يُمكن أن يتشابه تماماً أو تقريبياً شخصان في سنّ السبعين. أنت إنسان فريد، وتُظهر الشيخوخة صفاتك الفريدة من نوعها.

حققَت مكافحة الشيخوخة قفزة إلى الأمام في العقدين الأخيرين عندما بات واضحاً أنّ عملية الشيخوخة متمركزة في الحمض النووي DNA. نعلم اليوم، بفضل العلم فوق الوراثي، أنّ عمراً من التجارب يُؤثّر باستمرار على النشاط الوراثي، مخلّفاً علامات أو بصمات تدوم طويلاً. لا أحد يستطيع القول يقيناً فيما إذا كانَت بصمة بعينها تدوم لسنوات أم عقود أم عمراً بأكمله، ولكن لا يُمكن إنكار الحقيقة الحاسمة، وهي أنّه لأسلوب حياتك عواقب وراثية. حتى التوأم المتطابق المولود ولديه النظام الوراثي نفسه سوف يُظهِران في السبعينيَّات من العمر نشاطاً وراثياً مختلفاً بقدر اختلافه لدى أخين غير توأمين، وفي بعض الأحيان سوف تكون الاختلافات كتلك التي بين غريبين مختلفين بالكامل.

إنّ التطور الأحدث في مكافحة الشيخوخة هو اكتشاف أنّ عملية الشيخوخة تبدأ في سنّ الشباب. في دراسة لجامعة ديوك عام 2015و يترأسها دانييل بيلسكي، كان التركيز على العمر البيولوجي "عمر جسمك" في مقابل العمر الزمني "عمرك في التقويم". تقليدياً، تتمُّ دراسة عملية الشيخوخة أساساً عند كبار السنّ، الذين أظهروا مسبقاً أعراض اضطرابات في أسلوب حياتهم. بدلاً من ذلك، قام فريق ديوك بالاطلاع على 954 شاب، متتبّعين المؤشرات الحيوية للشيخوخة في ثلاث محطات عمرية مختلفة بين عمر العشرين وعمر الأربعين: "قبل بلوغهم منتصف العمر، أظهر الأفراد الذين كانوا يتقدمون في السنّ بسرعة أكبر من غيرهم، تدهوراً إدراكياً وقدرة بدنية أقل وشيخوخة في الدماغ وأفادوا عن تراجع صحتهم وبدوا أكبر سناً". يُساعد هذا الاكتشاف في تعزيز فكرة مكافحة الشيخوخة من خلال إرجاع الموضوع بكامله عدة عقود إلى الوراء قبل تطور علامات المرض والعجز. كما أكدنا خلال هذا الكتاب، يُؤدّي الدرب الطويل إلى بداية اضطرابات كثيرة، والآن تنضمُّ الشيخوخة، والتي تؤثر على كلّ أجهزة الجسم، إلى القائمة.

إنّ إيجاد مؤشرات حيوية للشيخوخة موثوقة أكثر من غيرها لا يزال أمراً جدلياً، إذ تتراوح الاحتمالات بين شبكات عصبية عميقة والخلايا التائية والعلامات فوق الوراثية. فقط عندما يتمُّ البت في هذه المسألة، يُصبح قياس مكافحة الشيخوخة بدقة موثوقة أمراً ممكناً. ما من معيار ذهبي الآن لقياس الشيخوخة، ولا مفاجأة في ذلك، نظراً إلى أنّ العملية معقدة على نحو لا يُصدّق وهي تُؤثّر على كلٍّ منا على نحو مختلف. غير أنّه، ووفق كلِّ المعايير، يقع عبء مكافحة الشيخوخة على كلِّ فرد منا، وليس على الوعد بحبة دواء سحرية في المستقبل.

عندما تقوم اليوم بتحديد خياراتك، أبقِ أمراً واحداً في بالك. كما أنّك شخص فريد في طريقة تقدّمك في العمر، فإنّ مكافحة الشيخوخة سوف تكون فريدة هي الأُخرى. كلّما فهمتَ عملية الشيخوخة، استطعتَ إضفاء طابع شخصي على برنامجك لمكافحة الشيخوخة. إليكم المتغيرات الأهمّ والتي تُؤثر على الشيخوخة عموماً، حسب أفضل آخر الأبحاث.

الشيخوخة الناجحة: أول عشر متغيّرات

1- العلاقات الجيدة مع العائلة والأصدقاء والمجتمع.

2- المرونة العاطفية، القدرة على النهوض من الخسارات والانتكاسات.

3- إدارة الإجهاد.

4- مكافحة الالتهاب، بما في ذلك النظام الغذائي والمشاعر "الملتهبة" مثل الغضب والعدوانية.

5- النوم الجيّد كلّ ليلة.

6- التأمّل واليوغا والتنفّس اليقظ.

7- النشاط البدني المعتدل خلال النهار. النهوض والتحرك من أجل كسر فترات طويلة من الجلوس.

8- المواقف الإيجابية تجاه الشيخوخة ومرور الزمن.

9- إبعاد السموم ومن ضمنها التبغ والكحول.

10- العقلية الشبابية، الفضولي والمنفتح والذي يتعلّم دائماً أشياء جديدة.

بوضعها في الأولوية تقريباً، تُمكننا هذه المتغيرات من رؤية كيف يشيخ الناس على نحو لا بأس به. غير أنّه ينبغي علينا التنويه إلى نظرية حديثة حول الشيخوخة والتي ترى الالتهاب مسؤولاً عن كلّ جانب من جوانب عملية الشيخوخة. على الرغم من أنّه لم يتمّ إثباتها، فقد تكون هذه النظرية، موجة المستقبل، باعتبار أنّ الكثير من اضطرابات أساليب الحياة تحدث أساساً في سنّ متقدمة، ويتمُّ ربطها في الوقت ذاته بالالتهاب المزمن منخفض الدرجة.

كما هو الحال مع كلِّ جانب من جوانب أسلوب الحياة الشافي، يأتي انتظار ظهور الأعراض المرئية للشيخوخة عليك متأخراً جداً. تُعتبر الشيخوخة المثال الأقصى على التغيير الزاحف والمتزايد والمُحاط بسلسلة من التأثيرات. تكون مكافحة الشيخوخة تدريجية هي الأُخرى، إلّا أنّها واضحة في استراتيجيتها: زد المدخلات الإيجابية التي يتلقاها ذهنك كلّ يوم إلى أقصى حدّ ممكن، وقلل المدخلات السلبية إلى أقصى حد. إنّ المدخلات هي مصطلح شامل، ولكنّ أفضل الأبحاث تُشير إلى الجوانب التي يجب أن يُركّز عليها كلّ واحد منا، وهذا ما تدور حوله نصائحنا حول "افعل" و"تراجع عن".

جانب "افعل"

نُقدم خياراً واحداً فقط يخص السنّ في قائمة "افعل": أخذ فيتامينات متعددة ومكملاً للمعادن إذا كنتَ فوق سنّ 65 "انظر أعلاه، لترى لماذا يُعتبَر هذا الخيار هاماً". تتبع الخيارات الأُخرى مصلحتك وسعادتك في هذه اللحظة، استناداً إلى فكرة أنّ الحياة السعيدة مبنيّة على كونك

سعيداً كلّ يوم. إنّ الدراسة المستمرة الأطول حول الشيخوخة هي دراسة هارفارد حول تطور البالغين، والذين بلغوا اليوم الثمانين من العمر، ولقد توصلَت إلى اكتشافات أُختزلَت في العنوان على موقع هارفارد غازيت الالكتروني: "المورثات الجيدة رائعة، ولكنّ البهجة أفضل". بدأَت الدراسة في عام 1938 بنيِّة تتبع 268 من طلاب السنّة الثانية في جامعة هارفارد على امتداد حياتهم. "تمّ بعدها توسيع وتنويع الأفراد مواضيع الاختبار. بحلول عام 2017 لم يبق على قيد الحياة إلّا 19 من الأفراد الأصليين، إلّا أنّ 1300 من ذراريهم تتمُّ دراستهم إلى جانب زوجاتهم ومتطوّعين آخرين إضافيين من داخل المدينة".

يقول روبرت والدنغر الباحث النفسي والأستاذ في كلية الطب في جامعة هارفارد والذي يقود الدراسة الآن: "إنّ الاكتشاف المفاجئ هو أنّ علاقاتنا ومدى سعادتنا في علاقاتنا تمتلك تأثيراً قوياً على صحتنا. إنّ الاعتناء بجسمك مُهمّ، ولكنّ تعهد علاقاتك بالرعاية هو من أشكال العناية بالذات أيضاً، وهنا يكمن الاكتشاف، على ما أظن. "يأتي هذا الاكتشاف متسقاً مع نقاط سابقة ذكرناها عن مرض القلب مثلاً، حيث يتبين أنّ الإجابات على الدعم الاجتماعي أو الزوج الذي يُعبر عن حبه، تُنبئ على نحو جيد عمّن سوف تظهر عليهم أعراض المشكلات القلبية من عدمها. في الطرف المقابل، نقتبس عن د. والدنغر قوله: "إنّ الوحدة تقتل، وهي فتاكة كالتدخين أو الإدمان على الكحول".

ليسَت هذه الاكتشافات أولية أو محصورة فقط بفئة اجتماعية راقية. يُكمل المقال حول دراسة هارفارد القول: "إنّ العلاقات الوطيدة هي ما يُبقي الناس سعداء خلال حياتهم، وهي تتفوّق على المال والشهرة كما تُظهر الدراسة. تحمي هذه الروابط الناس من السخط والاستياء من الحياة وتُساعد في تأخير التدهور الجسدي والذهني، وهي أفضل من الطبقة الاجتماعية، أو معدل الذكاء، أو حتى المورثات في التنبؤ بحياة سعيدة وطويلة. أثبتَ الاكتشاف صحته بوجه عام بين المشاركين من طلاب هارفارد وكذلك المشاركين من داخل المدينة".

تُركّز خيارات "افعل" التي نُقدمها على هذا الاكتشاف الأساسي. كلّما حظيت بدعم اجتماعي أكبر، وبالسعادة في علاقاتك مع الآخرين، دام تأثير ذلك عليك طوال عمرك. كانَت الشيخوخة "القديمة" تُوصف حسب الآراء التي عفا عليها الزمن، بالسنّوات الذهبية كتعبير لغوي تلطيفي للزومك الكرسي الهزّاز وكونك دون أيّ فائدة للمجتمع عندما تتجاوز الخامسة والستين. بالإضافة إلى ذلك، كان الناس يتطلّعون إلى أن يكونوا سعداء بعد تقاعدهم، جاعلين من ذلك هدفاً رئيسياً بدل أن يكونوا سعداء هنا والآن. أملى علينا المزاج العام أنّك عملتَ بأقصى طاقتك في سنوات شبابك وأجّلتَ السعادة إلى حين تقاعدك، كان ذلك أحد المزايا الإضافية، إن جاز التعبير، لعدم الاضطرار إلى العمل. في الشيخوخة "الجديدة"، ما تزال مجموعة من الآراء قيد التطور، بصورة رئيسية بين الذين وُلِدوا خلال طفرة الإنجاب بعد الحرب العالمية الثانية، إذ لا نيّة للتقاعد طالما أنّ عمل المرء مفيد ومُرضي. من أجل دعم هذا، ينوي الناس الحفاظ على حالتهم الصحية جيدة أطول فترة ممكنة، ويُفضّل حتى مرَضهم الأخير.

تحتاج الشيخوخة "الجديدة" إلى أن تزدهر في ميدان الدعم والعلاقات الاجتماعية لأنّ السعادة بالنسبة إلى الكثيرين لا تزال مشروعاً فردياً. تقف أخلاقيات النزعة الفردية الأمريكية عند القطب المعاكس من المجتمع المُشاع مثل اليابان أو البلدان التي لديها سياسات رعاية اجتماعية، مثل كلّ أمم أوروبيا تقريباً. في قائمة خيارات "افعل" نُقدّم التأمل باعتباره شيئاً يُعدّ القيام به وحدك

واجباً، ولكن حتى في هذا، يكون الذين ينضمون إلى مجموعات التأمل ميّالين أكثر إلى الالتزام بتمارينهم.

إنّ القياس الأكثر دقّة لنوعية الحياة هو مدى سعادتك ومدى الرضى والفائدة الذي يعود به عليك أسلوب حياتك. إنّ أولئك الذين يقضون حياتهم المهنية سعياً لتحقيق الأمان المالي عادة ما يفتقدون الكثير من المهارات البسيطة للحفاظ على علاقة سعيدة. لا نستطيع مناقشة هذه المشكلة بالكامل، فذلك قد يتطلّب مساحة أكبر بعشر مرات من التي نستطيع تكريسها لها، ولكنَّ كتاب ديباك وصفات الطبيب للسعادة القصوى يذكر النقاط التالية:

- من الصعب التنبّؤ بالسعادة. يظنُّ الناس أنّهم سوف يكونون أكثر سعادة عندما يملكون المزيد من المال، أو يُرزقون بطفل، ترقية في العمل، وعوامل خارجية أُخرى، ولكن ليس ثمّة رابط بين هذه التوقعات وبين كونك أكثر سعادة حقيقة. في حين أنّ امتلاك المال والأمان الكافيين يُشكّل عنصراً هاماً في كونك سعيداً، إلّا أنّه بعد تخطي هذه النقطة لا يُؤدي جمع المزيد من المال إلى المزيد من السعادة، بل غالباً ما يكون له تأثير عكسي من خلال إضافة المزيد من الإجهاد إلى حياة المرء.

- لأنّها متقلبة للغاية، ينبغي التعامل مع السعادة اليوم بدلاً من تأجيلها إلى المستقبل.

- لكلٍّ منا نقطة ضبط عاطفي، مثل نقطة ضبط استقلاب الجسم، والتي من شأنها في المقام الأول تحديد مزاجنا من يوم إلى آخر. بعد أيّ حدثٍ غير سعيد، سواء كان انفصالاً سيئاً أو خسارة مالية، نعود إلى نقطة ضبطنا، عموماً في غضون ستة شهور.

- حتى عند أخذ نقطة الضبط هذه في عين الاعتبار، يرى علم النفس المعاصر أنّ 40 إلى 50 في المئة على الأقل من السعادة تعتمد على اختيارات أسلوب الحياة.

- في تقاليد الحكمة في العالم، لا يُمكن فهم الطبيعة المتغيرة للسعادة الإنسانية بالبحث عن السعادة في الخارج. لا يُمكن حلّ مشكلة التعاسة إلّا بالوصول إلى مستوى من التفكير قائم على السلام والرضا الداخليين، وذلك بتطبيق ما ورد في الفصل الذي يتحدث عن نهاية المعاناة.

جانب "تراجع عن"

إنّ الخيارات التي تمّ تقديمها في قائمة "تراجع عن" تدور حول فكرة أساسية، ألا وهي فك التعلق. يجب عليك أن تكون مرناً في تعاملك مع الحياة تماماً مثلما هي خلاياك. إذا كنتَ جامداً في عاداتك وسلوكك ومواقفك، سوف تُقلل تدريجيّاً قدرة خلاياك على النماء والبقاء قوية في وجه التحديات. لا تنس أنَّ الجسم المرتبط مع التفكير هو عملية بسيطة تجري مع مئات العمليات الثانوية ٤ ساعة في اليوم. لا تذهب أيُّ تجربة عبثاً، فانقباض ذهنك هو مثل انقباض يدك، فعند نقطة محددة، سوف يحصل لك التشنج.

ابدأ اليوم تفحّص المواقف السلبية التي تنزع إلى الزيادة مع التقدّم في العمر إن لم تكن واعياً لها، وهي تتضمّن:

"إنّ التقدم في العمر أمر رهيب. إنّه تدهور مستمر".

"إنّ ترقّب الموت مرعب".

"أفضل السنّوات قد أصبحَت ماضياً".

"كان الماضي أفضل بكثير من اليوم".

"اهتمُّ بمصلحتي دون مصالح الغير".

"يخذلك الناس دائماً".

"يمرُّ الزمن بسرعة".

إنّ هذه المواقف والاعتقادات ليسَت قابلة للاختبار أمام الواقع بطريقة أو أُخرى، إذ لم يتمَّ تبنيها من أجل أسباب فعلية وإنّما عاطفية. إنّ الفكرة بكاملها هي اختيار ما تشعر به حيال حياتك والمستقبل. إذا كنتَ تكره فكرة تقدّمك في السنّ وتخشاها، فستُصبح الشيخوخة سلبية أكثر فأكثر مع مضي الوقت. سوف تكون كلّ إشارة جديدة إلى التقدّم في العمر، من الشيب إلى آلام المفاصل، سبباً إضافياً كي تكره وتخشى المكان الذي تأخذك الحياة إليه. إنَّ برامج الاعتقاد المقيدة هي العوائق الكبيرة أمام الشيخوخة الصحية. من المُهمّ على صعيد الذهن والجسم والروح التطلع إلى شيء ما، اليوم وغداً، ولكن دون استغراق في الماضي.

بما أنّ كلّ معتقد هو خلق شخصي، فمن الممكن كذلك ألّا يُخلق. نُكرّس يوم الخميس للاعتقادات الجوهرية وكيفية تغييرها، ولكن الآن، تتضمّن عملية الإلغاء بضع خطوات واعية:

- تقرّب من المسنين السعداء والمُلهمين، وابتداءً من اليوم.
- في الوقت ذاته، قُم بالتواصل مع الشباب.
- لا تشترك في مناقشات يتذمّر فيها الناس من التقدّم في العمر.
- من الممكن مواجهة كلّ معتقد سلبي عن التقدّم في العمر من خلال استبداله الواعي بمعتقد إيجابي، كما يلي:

- "إنّ التقدّم في العمر أمر رهيب. إنّه تدهور مستمر".

- استبدله بـ "حياتي سهم صاعد، والأفضل آت".

- "إنّ ترقب الموت مرعب".

- استبدله بـ "لا يحلّ الخوف أيّ مسألة، بما في ذلك هذه".

- "أفضل السنّوات قد أصبحَت ماضياً".

- استبدله بـ "أستطيع أن أخلق مستقبلاً أفضل إن اخترتُ ذلك".

- "كان الماضي أفضل بكثير من اليوم".

- استبدله بـ "العيش في الماضي يُلغي إمكانيات اليوم والغد".

- "اهتمُّ بمصلحتي دون مصالح الغير".

- استبدله بـ "اعتنيتُ بالآخرين طوال حياتي وهم اعتنوا بي".

- "يخذلك الناس دائماً".

- استبدله بـ "يفعل الناس أفضل ما في وسعهم أساساً".

- "يمرُّ الزمن بسرعة".

- استبدله بـ "يُوجد دائماً وقت كافٍ".

بما أنّ تبني الاعتقادات يحصل لأسباب عاطفية، فلا ندّعي أنّ الاعتقادات الإيجابية هي دائماً صادقة بالفعل، إلّا أنّ حالتك العاطفية مُتعلّقة بالمحفزات الأكثر فعالية. يُعدّ ذلك جزءاً هاماً جداً من التقدّم في السنّ بنجاح. إنّ التحلي بموقف إيجابي تجاهه يُحدث فارقاً هائلاً، بالنظر إلى أنّ عقوداً من العمر مشمولة في الأمر. إلا أنّ التفكير الإيجابي ينزع إلى أن يكون سطحياً وبالتالي لا يكون مُهمّاً بقدر تقبّل الذات. عندما تتحلّى بذلك، تعجز حتى أسوأ مثالب الشيخوخة، والتي نُريدك بالتأكيد أن تتجنّبها، عن التحوّل إلى دوامة، فالإحساس القوي بالذات يتصدى لأيّ عاصفة.

علاقة القُسَيم الطَرَفي "التيلومير"

بما أنّه بات مقبولاً أنّ الناس يشيخون بدرجات متفاوتة، فمن المُهمّ معرفة السبب. إنّ الشيخوخة هي عمليّة شاملة إلى درجة أنّك قد تفترض عدم توفر إجابة بسيطة حول سبب تفاوت الشيخوخة من إنسان إلى آخر. غير أنّ ذلك قد لا يكون صحيحاً على المستوى الخلويّ، فللخلايا دورة حياة خاصة بها تتراوح من المراحل المبكرة، والتي يُميزها الانقسام السريع والتجدد النشط في كلّ مرة تنقسم فيها الخلية، وهي الفترة التي تُسمّيها عالمة الأحياء الجزيئية إليزابيث بلاك بيرن النمو المترف، وانتهاء بمرحلة لا تحصل فيها المزيد من الانقسامات وتكون فيها الخلية متعبة ولا يُعوّل عليها في أداء مهامها الأساسية، وهي الفترة المعروفة بالهَرَم.

تتحلل الخلية الهرمة على عدة جبهات وتُرسل رسائل كيميائية مشوشة وتفشل في تفسير الرسائل الداخلة على نحو صحيح، وتُصبح قدرتها على علاج نفسها بطيئة وفي النهاية تتوقّف عن العمل. قد تبدأ المواد المحرِّضة على الالتهابات في التسرب خارجاً عبر غشاء الخلية لتصل إلى النسيج المحيط وإلى مجرى الدم. يبدو ممكناً أكثر فأكثر أنّنا نشيخ عندما تشيخ خلايانا.

يأتي الدعم المذهل لهذه النظرية من الأبحاث على مورثاتنا وخصوصاً في جزء من الحمض النووي معروف بالقسيم الطرفي "التيلومير"، والذي يُغطّي طرفي كلّ كروموزوم مثل النقطة التي تُنهي كلّ جملة. إنّ التيلوميرات هي حمض نووي "غير مشفّر"، ممّا يعني أنّه ليس لها أيّ عمل محدد في بناء الخلايا، ولكنّها بعيدة جداً عن الخمول، ويبدو أنّ عملها هو الحفاظ على الخلايا. في كلّ مرة تنقسم فيها خلية، الأمر الذي يحدث باستمرار في مكان ما في الجسم، فإنّ تيلوميراتها تُصبح أقصر. تُعتبر التيلوميرات الأطول نموذجية عن الخلايا الشابة في مرحلة النمو

المترف في حين أنّ التيلوميرات القصيرة أو الضعيفة نموذجية عن الخلايا الهرمة والمنهكة.

إنّ الباحثة الرائدة في هذا الموضوع، والتي ذكرناها مسبقاً بإيجاز، هي عالمة البيولوجيا الجزيئية إليزابيث بلاك بيرن، والتي تقاسمَت جائزة نوبل عام 2008 في علم وظائف الأعضاء أو الطبّ مع كارول غريدر من جامعة جون هوبكنز، وجاك زوستاك من المشفى العام في ماساتشوستس وذلك لاكتشافهم للتيلوميراز، وهو الأنزيم الذي يُغذّي التيلوميرات. الآن كرئيسة لمعهد سالك في لاجولا في كاليفورنيا، تقوم بلاك بيرن بتغطية كلّ جانب من جوانب شيخوخة الخلية وتجددها في كتابها لسنة 2017، تأثير التيلومير The Telomere Effect، والذي تشاركَت تأليفه مع زميلتها المقرّبة في مجال البحث لخمسة عشر عاماً، الأخصائية في علم النفس الصحي إليسا إيبل. على نحو مقنِع تصفان التيلوميرات ومستويات التيلوميراز في الخلية باعتبارها العلامة الأفضل لدينا على عملية الشيخوخة الغامضة والمتعددة الأوجه. ممّا يعني ضمناً أنّه بزيادة مستويات التيلوميراز عند الإنسان وبالتالي التسبب في نمو التيلوميرات لتُصبح أطول، نستطيع بناء حياة صحية على أساس الخلايا التي لا تنفكّ تُجدد نفسها لعقود.

في كتابهما، تذكر بلاكبيرن وإيبل تنبؤاً حقيقياً مذهلاً. يُوجد حالياً حوالي 300 ألف ممّن بلغوا المئة حول العالم، وهو رقم يزداد بسرعة. حسب أحد التقديرات، فإنّ الوصول إلى سنّ المئة على وشك أن يُصبح أمراً شائعاً جداً. سوف يُعمّر مئات الأطفال المولودين في المملكة المتحدة حتى يُصبحوا مئويين، وبالتالي باتَت مسألة حماية خلاياك فجأة أمراً ملحاً أكثر من أيّ وقت مضى. نحن ننصح بشدة بقراءة كتاب إليزابيث وإيبل، إذ يحتاج كنز المعلومات الذي فيه إلى استيعابه بالتفصيل، إلّا أنّ الهدف الرئيسي هو أن تفهم ما الذي يجعل التيلوميرات عندك أقل أو أكثر عرضة للخطر.

إنّ استعراض الكتاب لكامل البحث المعني يرتبط مع كلّ ما ناقشناه ضمن موضوع أسلوب الحياة الشافي، كما يلي:

تكون تيلوميراتك أقل عرضة للخطر إذا:

- لم يكن لديك تعرض للإجهاد الشديد.
- لم يتمّ تشخيصك من قبل باضطراب المزاج.
- كنتَ تستمتع بالدعم الاجتماعي، ومن ضمنه وجود مقرَّب ثقة يُسدي إليك النصح، أصدقاء يستمعون إليك ومعهم تستطيع أن تُفضفض همومك، علاقات يتمُّ فيها التعبير عن الحُبّ والعاطفة.
- كنتَ تتمرّن باعتدال أو بشدة ثلاث مرات في الأسبوع ويُفضّل أن تزيد على ذلك.
- كنتَ تحظى بنوم ذي نوعية جيدة سبع ساعات في الليلة على الأقل.
- كنتَ تتناول الأطعمة الغنية بالأوميغا 3 ثلاث مرات في الأسبوع، وتتجنّب اللحوم المصنّعة والمشروبات الغازية السكرية والطعام المصنّع عموماً، والأفضل اتباع نظاماً غذائي من الأطعمة الكاملة.

- لم تتعرّض لدخان السجائر والمبيدات الفطرية والحشرية.

والعكس دائماً صحيح.

تكون تيلوميراتك أكثر عرضة للخطر إذا:

- كنتَ تتعرض للإجهاد الشديد في حياتك.

- كان لك تاريخ من العلاج الطبي من القلق أو الاكتئاب.

- كنتَ تفتقر إلى الدعم الاجتماعي من الأصدقاء والعائلة.

- كنتَ تعيش نمط حياة كسول بالكامل دون أيّ تمارين منتظمة ولا حتى نشاط بسيط مثل المشي.

- كنتَ تُعاني من الأرق المزمن أو يقتصر نومك على أقل من سبع ساعات في الليلة.

- كنتَ تتبع نظاماً غذائيّاً ترتفع فيه نسبة الدهون والأطعمة المصنعة والمشروبات الغازية السكرية دون الانتباه إلى تناول ما يكفي من الألياف والأحماض الدهنية أوميغا 3.

- كنتَ تتعرض لدخان السجائر والمبيدات الفطرية والحشرية والسموم الكيميائية الأُخرى.

تُوجِز هذه النقاط عوامل الخطر المُدعَّمة بالبحث والتي تُقدّمها بلاك بيرن، وكما في أيّ برنامج يُركّز على الأخطار، فإنّ بعض الناس يتأثرون أكثر من غيرهم. إنّ الإجهاد الحاد هو أحد العوامل الأكثر والأعمّ ضرراً، ففي إحدى الدراسات التي أُجريَت على مقدمي الرعاية لمرضى الزهايمر تبيّن أن التيلوميرات لديهم أصبحَت أقصر، ممّا يُنبئ بعمر أقصر بخمس أو ثمان سنوات. تذكر بلاك بيرن أيضاً عدداً من المختبرات التجارية حيث يستطيع الناس أن يدفعوا لقاء تحليل مستوى التيلومير لديهم.

إنّه أمر هامّ أيضاً أن يكون لخيارات أسلوب الحياة المشهورة بتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، وبالأخصّ الأسلوب المبتكر من قبل دين أورنيش "انظر أعلاه"، تأثير مفيد على طول التيلومير. من خلال توسيع البرنامج إلى مرض السرطان، كان لأورنيش اكتشاف مؤثر آخر. لقد تمّ ترشيح مجموعة من الرجال الذين كان لديهم سرطان بروستات منخفض الخطورة، من أجل الدراسة. إنّ عبارة "منخفض الخطورة "تعني أنّ سرطانهم كان في مرحلة مبكرة وكان بطيء النمو. قد يتطلّب سرطان البروستات عقوداً كي يتطوّر، وتنصح التوصيات الحالية بموازنة الخطر مع فائدة القيام بأيّ معالجات فعّالة، وفي هذا تغيير عن الحقبة عندما كان يتمّ علاج أيّ سرطان على نحو فوري وعدواني".

لقد تمّ إخضاع الرجال لأحد برامج علاج مرضى القلب: تناولوا أطعمة قليلة الدهن غنية بالألياف، ومارسوا المشي لمدة ثلاثين دقيقة في اليوم، وحضروا جلسات منتظمة لمجموعة دعم. كان من ضمن ذلك إدارة الإجهاد، وكان هناك تمارين تأمل وتنفّس ويوغا ذات تمدد معتدل. في نهاية الشهور الثلاثة، كانَت مستويات التيلوميراز عند المجموعة التي اشتركَت في البرنامج أعلى

منه لدى مجموعة التحكّم، ممّا يعني أنّ خلاياهم كانَت تتقدّم في السنّ على نحو أفضل. يبدو أنّ الإجهاد كان يلعب دوراً مفتاحياً، لأنّ الزيادة الأكبر في نسبة التيلوميريز حدثَت لدى الرجال الذين أفادوا عن أفكار أقل مرارة حول سرطان البروستات. قام أورنيش بمتابعة بعض الرجال لخمس سنوات، وأظهر أولئك الذين التزموا بالبرنامج ازدياداً في التيلوميرات بنسبة عشرة في المئة، عكس التوقّع المُعتاد عند تقدّم الخلايا في السنّ.

إذا كانَت مستويات الإجهاد تُحدد مدى جودة أو سوء تقدّم خلايانا في السنّ، فلا بدّ لذلك أن يتبيّن في دراسات التأمل، وقد حصل. تذكر بلاك بيرن دراستين تمّ القيام بهما في منتجعات التأمل استمرَّت احداهما ثلاثة أسابيع والأُخرى ثلاثة شهور. في نهاية منتجع الثلاثة شهور، كانَت مستويات التيلوميراز عند المتأملين أعلى مقارنة مع تلك التي لدى مجموعة التحكّم. في منتجع الثلاثة أسابيع، أظهر المتأملون تيلوميرات أطول في خلايا الدم البيضاء منها لدى مجموعة التحكّم التي لم تُظهر أيّ تغيّر.

كم تستغرق هذه التأثيرات حتى تظهر، وكم يجب أن تكون ممارستك للتأمّل مكثفة؟ ما من جواب محدد، ورُبّما تأتي أفضل الأدلة من دراسة مشتركة قمنا بها مع بلاك بيرن وباحثين رواد آخرين والتي أُجريَت في مركز شوبرا في كارلسباد في كاليفورنيا. لقد تمّ تقسيم النساء اللاتي يتمتعن بصحة جيدة إلى مجموعتين، مجموعة استمتعَت برحلة إلى منتجع صحي دون أيّ تدخلات أُخرى، والمجموعة الأُخرى اتّبعت برنامجاً قاده ديباك وقد تضمّن التأمل ومجموعة متنوعة من المعالجات الأيورفيدية. في نهاية الأسبوع، ذكر الجميع أنّ شعورهم بات أفضل، الأمر الذي يدل على أرجحية أنّ معظم الناس يعيشون في سرعة زائدة ودية، لأنّ مجرد الخروج في رحلة أسبوعية قد زاد شعورهم بالراحة.

من المنطلق ذاته، كان هناك تحسّن في التعبير الوراثي "النشاط" في المجموعتين كلتيهما، ومن ضمنها المسارات الكيميائية التي تُثير الالتهاب واستجابة الإجهاد. كما تبيّن كذلك وجود تأثير للتأمل على التيلوميرات وعلى المورثات الداعمة للتيلومير، وقد حدث هذا لدى المتأملين المُتمرسين في مجموعة التأمل. إنّ حقيقة أنّ الأمر استغرق أسبوعاً واحداً حتى تظهر نتائج ذات أهمية، تُلمح إلى الاستنتاج بأنّك تُسدي معروفاً لخلاياك عندما تُمارس التأمل وأنّه لا بُدّ للتمرين أن يكون منتظماً وطويل الأمد.

نحن متشجعون لأنّ أبحاث التيلومير تُصادق بقوة على أسلوب الحياة الشافي الذي يعرضه هذا الكتاب. كما أنّها تُسلّط الضوء على القناعة بأنّ الخلايا تستفيد على نحو مباشر على المستوى الوراثي من الاختيارات الواعية لأسلوب الحياة. تُنهي بلاك بيرن كتابها ب- بيان تيلومير تطلعي يضع حماية خلايانا ضمن أولوياتنا باعتبارها جزءاً من رعاية الأبناء والعلاقات الاجتماعية والصراع ضدّ عدم المساواة في الدخل والتوعية العالمية من أجل الكوكب. مثل جميع التصوّرات، يعتمد هذا على قرارات فردية، ويخرج المرء بعد قراءة كتاب تأثير التيلومير The Telomere Effect أكثر اقتناعاً حتى بأنّ مكافحة الشيخوخة تبدأ من خلال إبقاء خلايانا في حالة من التجدد. إذا لم يكن هناك أشياء مدهشة جديدة تقوم بها، فإنّ زيادة تفاؤلك إزاء شيخوختك هو أمر قيّم في حدّ ذاته.

الخميس
انهض، امشِ، استرح، نَم

توصيات اليوم – اختر واحدة فقط.

افعل:

انهض وقُم بجولة في المكان مرة كلّ ساعة إذا كنتَ تعمل على جهاز الحاسوب أو في وظيفة مكتبيّة.

امشِ مدة خمس دقائق عن كل ساعة عمل.

استخدم السلالم بدل المصعد.

اركُن سيارتك بعيداً في مرآب السيارات عندما تتسوّق أو تذهب إلى العمل.

كُن منتظماً في عادات نومك.

اجعل من غرفة نومك البيئة الأمثل للنوم "انظر أعلاه".

امشِ من عشرين إلى ثلاثين دقيقة في المساء.

خصص عشر دقائق للجلوس بهدوء وحدك، ويُفضَّل أن تكون في تأمل، مرتين في اليوم.

امضِ وقتاً أكثر مع صديق أو قريب نشيط جسدياً.

تراجع عن:

استبدل عشر دقائق من الجلوس على الأريكة أمام التلفاز بالمشي.

اكسر عادة الانتظار حتى مجيء العطلة لتعويض نقص النوم عندك.

إذا كنتَ تتعاطى الكحول، افعل ذلك باكراً في المساء، اِذهب إلى الفراش دون وجود الكحول في مجرى دمك.

استبدل القهوة والفطائر المحلاة الصباحية بالمشي.

امشِ إلى مكان قريب اعتدتَ الذهاب إليه بسيارتك.

راجع أعذارك عن عدم قيامك بالمزيد من النشاط.

إنّ عدم الحصول على نومٍ كافٍ يُزعج الكثير من الناس، ولكن لا يُمكن معالجته وحده. لقد تمّ توسيع موضوع اليوم ليتضمّن حلقة الراحة والنشاط بالكامل والتي تُفيد الجسم المرتبط مع التفكير. لقد قُمنا كمجتمع بخلق حالة نوم تعمل عكس الإيقاع الحيوي الذي يحكم النظام بأكمله. إذا جلستَ النهار بكامله دون أن تقوم بأيّ نشاط ذي قيمة، فقد يؤول بك الحال إلى أن تكون "مُتعباً إلى درجة تعجز فيها عن الذهاب إلى النوم" لأنّ نظام النوم والنشاط عندك قد اضطرب". لقد أظهر البحث مدى تداخل حاجاتنا للراحة وللنشاط مع بعضها في حقيقة الأمر. من أجل أن تُبقي إيقاعاتك الحيوية متزامنة، يجب أن تتوفر أربعة عناصر:

النهوض: ببساطة، تعتمد وظائف أعضاء الإنسان على الجاذبية. أظهر بحثٌ مبتكر في الثلاثينيّات من القرن الماضي أنّ الرياضيين في الكليّة الذين لزموا السرير لأسبوعين، قد خسروا المقوية العضلية التي اكتسبوها في عدة شهور من التمرين. إنّ الوقوف لبضع دقائق في اليوم يُبقي على قوة العضلات سليمة، ويبدو أنّه يُساعد كذلك على التعافي من الجراحة، ولهذا السبب لم يعد يُنصح للمرضى بالراحة المستمرة في السرير في المشفى ولكنّهم يُشجَّعون بدل ذلك على الوقوف والمشي إن استطاعوا.

المشي: على الرغم من أنّ التمرين يعود عليك بفوائد أكبر كلّما كان أقسى وأكثر تكراراً، فإنّ الركيزة الأساسية للنشاط هي المشي. أظهرَت الأبحاث أنّ الفجوة الأكبر في مستويات النشاط الفيزيائي طبياً، تحدث بين أولئك الذين لا يقومون بأيّ تمرين على الإطلاق، وأولئك الذين يُغادرون الأريكة ويفعلون شيئاً ما، مهما كان واهناً. يُعدّ المشي الآن تمريناً منتظماً من أجل التعافي من الأمراض الخطيرة والجراحة.

الراحة: بعد القيام بمجهود جسدي شديد، تكون الراحة ضرورية لتجديد عضلاتك واستعادة التوازن الداخلي، لا يجد معظم الناس صعوبة في هذا لأنّهم يشعرون بالإرهاق بعد التمرين أو العمل الشاق. غير أنّه لم يتمّ تناول الحاجة إلى الراحة الذهنية على نحو جديّ إلّا مُؤخراً. إذا ساويتَ بين الراحة الذهنية والخمول والكسل، فتلك الصورة مبهمة. إنّ أولئك الذين يُمارسون التأمل، وهو من ضمن أمور أُخرى تُريح الذهن، يُظهرون انتباهاً أكثر حدة، فالتأمل لا يُبلد الذهن أو يُخلد الدماغ إلى النوم، بل في واقع الأمر، ثمّة نشاط دماغي متزايد "في موجات ألفا مثلاً، والتي تترافق مع الإبداع" مسفراً عن حالة لم تكن معروفة من قبل في علم الأعصاب: ألا وهي اليقظة المريحة.

النوم: لا يزال الباحثون لا يعرفون لماذا نحتاج إلى النوم عموماً غير أنّنا لا ريب نحتاجه. تقول أحدث النظريات إنّ النوم يسمح للدماغ بتخليص نفسه من السموم المتراكمة خلال النهار. يتضمّن ذلك، خلال أعمق مرحلة من النوم، إزالة لويحات الخرف التي قد تُسبب مرض الزهايمر. خلال النوم العميق، نقوم كذلك بترسيخ ما تعلّمناه طوال النهار باعتباره ذكريات قصيرة الأمد على شكل ذكريات طويلة الأمد. قد يتعرّض دماغنا "كما بقية الجسم" دون هذه النشاطات، إلى الضرر الذي يُسببه نقص النوم أو قلة النوم.

فلنتعمّق أكثر. إنّ أول ما يُلاحظه الجميع عندما يُمضون ليلة بلا نوم هو الشعور بالتعب

والترنّح في الصباح، وأحياناً خلال النهار. كما تُصبح هذه شكوى مزمنة لدى الأناس الأرقين، وحتى عندما يقول أحدهم "لم يغمض لي جفن الليلة الماضية"، فإنّ دراسات الأحلام تكشف أنّه في واقع الأمر تحدث فترات من النوم المتقطع، على الرغم من أنّها قد تكون متقطّعة وسطحية. إذا أُكره أحدهم على البقاء مستيقظاً ليلة كاملة، مثلاً، في مختبر عيادي للنوم، تبدأ المزيد من أوجه النقص الخطيرة في الظهور، مثل نقص الانتباه والتنسيق الحركي والتي تُعتبر من الأسباب الخطيرة لحوادث السيارات. تبدأ الاضطرابات الكيميائية بالظهور، خاصة في تدفق الهرمونات، والتي تتوازن بدقّة تبعاً لساعتنا اليومية. يُمكن لعدم الحصول على النوم الكاف أن يُربك شهيتك لأنّه قد تمّت الإطاحة بتوازن هرموني اللبتين والـغريلين، وهما الهرمونان اللذان يتحكمان بالجوع والشبع.

بعيداً عن مختبرات النوم، قلة من الناس تتخطى حاجز الحرمان من النوم لليلة واحدة. إنّ حاجة الدماغ إلى النوم أصعب بكثير من أن يتمّ تجاوزها، إلّا أنّ العوز المتزايد للنوم يُؤدي إلى الصداع وضعف العضلات والارتجاف والهلوسات وأعراض أُخرى أكثر خطورة. إن لم تختبر هذه التأثيرات الخطيرة فليس معنى ذلك أنّك لا تُعاني من الحرمان من النوم، وكما في الإجهاد والالتهاب المزمنين منخفضي الدرجة، فإنّ عادة نقص النوم تخلق تدريجياً مشاكل على المدى البعيد. يكون الأُناس الأرقين أكثر عرضة للقلق والاكتئاب على سبيل المثال. في ضوء هذا، سوف يقوم الأطباء النفسيون بتحذير مرضاهم الذين يُعانون من الاكتئاب المزمن كي يكونوا بالمرصاد لقلة النوم، إذ تبيّن أنّه أحد الإشارات المبكرة بأنّ نوبة الاكتئاب على وشك البدء، كما أنّه يُميز مرحلة مبكرة بما فيه الكفاية بحيث يُمكن في بعض الأحيان تجنب بداية الاكتئاب ببساطة من خلال تصحيح أسلوب النوم غير المنتظم. إنّ تعاطي المخدرات مثل الكوكايين سوف يقود غالباً إلى قلة النوم، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى الاكتئاب والقلق، وتأجيج الرغبة في المزيد من المخدرات ليدخل المرء في حلقة مفرغة.

في المقال التقييمي لعام 2003 في مجلة طب النوم السلوكي، أفاد الكتّاب عن التأثيرات النفسية المنتشرة بكثرة: "كان الأرق باستمرار يُنبئ بالاكتئاب واضطرابات القلق واضطرابات نفسية أُخرى والإدمان أو الاتّكال على الكحول، والإدمان أو الاتكال على المخدرات، والانتحار، أي أنّ الأرق المشار إليه هو عامل خطر لهذه المشكلات". لهذا الاكتشاف آثاره الأخف، كما يعرف جيداً كلُّ مَن تقلّب في سريره أرقاً. يُتابع مقال التقييم ويُشير إلى أنّ الأرق مترافق مع تراجع الاستجابة المناعية، غير أنّ البيانات لم تكن حاسمة فيما إذا كان الأرق يُسفر عن خطر حدوث اضطرابات قلبية وعائية. تميل دراسات النوم إلى أن تكون مختصرة، كما أنّ تعريف الأرق غامض نوعاً ما، ولكنّ المزعج هو أنّ الاستخدام المنتظم للحبوب المنومة يُؤدي إلى خطر الوفاة "أي عمر أقصر". قامَت دراسة في نظام سكريبس للصحة في سان دييغو بالربط بين الحبوب المنومة القوية الشائعة وتزايد خطر الموت المبكر بخمسة أضعاف. أشارَت هذه الدراسة إلى تزايد خطر الوفاة لدى مَن يتعاطونها على نحو مُؤقّت أو مُكثّف على حدّ سواء.

يبدو أنّ أحد المشتبه بهم، وهو الالتهاب، ينتمي كذلك إلى الصورة. في دراسة أُجريَت عام 201، تمّ إبقاء الأفراد مواضيع الدراسة مستيقظين لأربع وعشرين ساعة أو أكثر فأظهروا علامات متزايدة على الالتهاب "سيتوكينات". لم تكن النتائج بالأهمية الكافية كي تُوصف بالسريرية، أي أنها تحتاج إلى علاج طبي، ولكن من المُلاحَظ أنّ علامات الالتهاب ظهرَت كذلك لدى أولئك الذين

تمّ إيقاظهم بعد ساعتين إلى أربع ساعات من النوم فقط. لم يكن هناك أيّ سبب يُمكن التعويل عليه لظهور علامات الالتهاب المتزايدة، إلّا أنّ التكهنات أشارَت إلى "التنشيط الذاتي والتغيرات الاستقلابية" والذي قمنا بتبسيطه باعتباره السرعة الزائدة الودية "انظر إلى الفصل الخامس". بعبارة أُخرى، يتمّ وضع الجهاز العصبي الودّي تحت الضغط.

إنّ ضغط وإجهاد الحياة المعاصرة يُبقيان الجهاز العصبي الودّي متحفّزاً على نحو مزمن. عندما تتقلّب في الفراش وتعجز عن النوم، فقد تُلقي باللوم على الأفكار التي تدور في رأسك أو التوتر والتشنج البدني أو تلوم رفضاً لا مسمى له لحصول استجابة النوم. غير أنّ هذه الأعراض المتنوعة مردها عموماً إلى السرعة الزائدة الذاتية، فقد تمّ تنشيط استجابة الإجهاد بمهارة، والتأثير الأول هو أن تكون متنبهاً، وذلك جزء من الاستجابة للتهديدات الخارجية. في حالة الإجهاد الشديد الذي يتعرّض له الطلاب، يزداد معدّل ضربات القلب بسرعة، وتستوجب موجة الأدرينالين فعلاً يتمثل في الهروب أو القتال. إنّ التحفيز ذا الدرجة المنخفضة لاستجابة الإجهاد ليسَ مثيراً للغاية، ولكن على كلّ المستويات، تحول استجابة الإجهاد دون الاستغراق في النوم. إنّ الإجهاد وقلة النوم يُشكلان حلقة مفرغة، وإذا كنتَ مُجهَداً أيضاً بسبب أرقك، فسوف يتفاقم التأثير أكثر. إنّ نصائحنا حول تخفيف الإجهاد سوف تمتدُّ وصولاً إلى كسر علاقة الأرق مع الإجهاد.

جانب "افعل"

يستغرق الرضّع والأطفال الصغار في النوم بلا عناء، كما أنّ التعب جراء يوم من النشاط البدنيّ يجعلك تنام تلقائياً كذلك. إلّا أنّ الحريرات التي يستهلكها معظمنا كلّ يوم في النشاط الجسدي تقل أكثر فأكثر. أظهرَت الدراسات أنّ الجلوس أمام جهاز الحاسوب يستهلك حوالي ثمانين حريرة في الساعة. تستطيع أن تستهلك من ثمان إلى عشرة حريرات زيادة من خلال المشي لخمس دقائق أربع مرات في الساعة، وعلى المدى البعيد، هذا كفيل بالتحكم باكتساب الوزن البطيء والتدريجي والذي ينتشر بين الناس فيما يتقدّمون في السنّ. "خلال نهار من العمل يمتدُّ على ثمان ساعات، قد تُكافئ إضافة عشرة حريرات فقط في الساعة، في حال تمّ الحفاظ على ذلك بانتظام، الـ 20.000 حريرة في السنّة، أو حوالي ستة باوندات من الوزن المكتسب". أصبحَت طاولات المكاتب التي يتمّ العمل عليها واقفاً شائعة ومشهورة وتحظى ببعض التأييد الصحي. على كلّ حال، يُضيف الوقوف فقط حريرتين في الساعة إلى الطاقة المصروفة أثناء الجلوس.

إنّ الاتجاه نحو استخدام حريرات أقلّ آيلٌ إلى الازدياد في المستقبل، الأمر الذي يُلغي الطريقة الأسهل لضمان نوم عميق. من أجل ذلك تُركز توصياتنا على بعض التغييرات الأساسية في أسلوب الحياة والتي تستطيع تبنيها من أجل حياتك. قد تتساءل عن سبب عدم إدراجنا للتوصية الحكومية القياسية بخصوص التمرين المتوسط إلى الشديد الذي يستمرّ ثلاثين دقيقة على الأقلّ من ثلاث إلى خمس مرات في الأسبوع. الجواب هو الالتزام، فقد أظهرَت الدراسات أنّ الأمريكيين يتمرّنون أكثر بقليل ممّا كانوا يفعلون في السابق، ولكنّ الفئة العمرية التي تقوم بالتمرين هي الشباب، بين التاسعة عشر والتاسعة والعشرين، مع انخفاضات ثابتة كلّ عقد يلي ذلك.

إنّ المجموعة الأقل نشاطاً هي فئة المسنين، ولا بُدّ من عكس ذلك. إنّ طول العمر والصحة الجيدة في سنّ الشيخوخة يزدادان مع النشاط وينقصان بين أولئك الذين يستسلمون ويقضون نهارهم بأكمله جالسين. قد يستفيد كلّ مَن تخطّى السبعين وهو في صحة جيدة من

التدريبات القلبيّة الوعائية الخفيفة وتمرينات الوزن المعتدلة، وحتى يبلغ التسعينيّات من العمر. من أجل الالتزام، يكمن السر في أن تعوّد نفسك على ذلك في سنّ مبكرة. إنّ انتظامك في الأمور البسيطة مثل الوقوف والمشي يزيد احتمال حفاظك على تلك العادة حين تتقدّم في السنّ. من أجل التنبه الذهني، يُنصح بالتأمل لأنّه يجعلك تختبر حالة اليقظة المريحة. كما أشرنا أعلاه، هي حالة من الوعي غير النائم وغير الكسول. في حالة اليقظة المريحة، يكون الذهن واعياً تماماً ولكنّه غير مُحفَّز. سوف يستفيد الجميع وفي جميع الفئات العمرية من اتخاذ هذه الحالة عادة مألوفة.

بيئة نومك: إليك قائمة مرجعية من أجل تحويل غرفة نومك إلى مكان مثالي للنوم.

12 خطوة من أجل الحصول على أفضل نوم

1- اِجعل غرفة نومك مُظلمة إلى أقصى حد مُمكن باستخدام ستائر التعتيم أو وضع قناع النوم.

2- اِجعل الغرفة هادئة قدر الإمكان.

3- إذا كان شريكك في السرير يشخر، استخدم سدادات الأذنين.

4- تجنَّب استخدام سريرك من أجل العمل.

5- لا تُرسل رسائل الكترونية وأنت في السرير.

6- أبقِ غرفة نومك في الجانب الأبرد.

7- توقّف عن مشاهدة التلفاز قبل نومك بساعة على الأقل.

8- أبقِ التلفاز في غرفة أُخرى.

9- اجعل الغرفة مُهدّئة للحواس قدر الإمكان من حيث الألوان والروائح، ينبغي أن تكون هي الغرفة من منزلك التي تعني لك الاسترخاء.

10- اشترِ مرتبة مريحة بدعم كاف للظهر، كلّما كانَت أكثر تماسكاً كان ذلك أفضل بالنسبة إلى معظم الناس.

11- استخدم وسادة غير مثيرة للحساسية.

12- اغسل أغطية السرير بين الحين والآخر للتخلص من الغبار. crucial

إنّ الأولوية الأساسية هو غرفة مظلمة، ويُفضَّل أن يكون الظلام فيها دامساً، وهناك سبب نفسي لهذا. إنّ الغدة الصنوبرية المدفونة عميقاً في الدماغ مهمة من أجل النوم العميق المنتظم لأنّها حساسة للضوء. عندما تنام، يتموّج نشاط الدماغ، وفي نهاية سبع إلى ثمان ساعات، ترتفع الموجات إلى أن تصل بك إلى الاستيقاظ. أنت لا تُدرك أنّك مستيقظ حتى تقوم آخر موجة بأخذك خارج النوم، ومع ذلك، إن كانَت غرفتك مُضاءة بنور الشمس الصباحية، فسوف تنزع إلى الاستيقاظ أبكر من اللازم عند موجة ضحلة. من السهل التغلّب على هذه المقاطعة بسهولة، إذ تدفن

رأسك في الوسادة وتعود مجدداً إلى النوم، ولكن لأنّك لم تحصل على سبع أو ثمان ساعات من النوم المستمر، فستبقى تشعر بالترنح عندما تصحو تماماً. "إن كنتَ تُسافر على نحو متواتر فسوف تُلاحظ أنّك تنام براحة في غرف الفنادق، وذلك لأنّها مجهزة بستائر معتمة تماماً ممّا يجعل الغرفة معتمة أكثر بكثير من غرف النوم العادية".

إنّ حجب الصوت الخارجي هامّ لسببين: قد يمنعك من النوم ويجعلك تستيقظ باكراً جداً "على أحد تلك الموجات الضحلة". هناك توصية أُخرى إلى جانب تحسين بيئة نومك وهي أن تأخذ ليلاً جرعتك اليومية المنخفضة من الأسبيرين والمنصوح بها من أجل جميع البالغين كواق من الذبحات القلبية وحتى بعض أنواع السرطان. كما ذكرنا سابقاً، فإنّ الآلام الطفيفة والأوجاع التي تستمرّ على نحو غير ملحوظ أثناء النهار قد تتهيّج عندما تأوي إلى سريرك. يُساعد تناول الأسبيرين على إزالة العامل المُساهم في الأرق والذي عادة ما يتمّ التغاضي عنه.

جانب "تراجع عن"

إذا كان عدم الالتزام عائقاً في قائمة "افعل" الخاصة بنا، فإنّ العطالة هي العدو في قائمة "تراجع عن"، فالعادات ذاتية الدعم. إذا أغفلتَ يوماً من التمرين مثلاً، فمن السهل أن تدع اليوم التالي يفوتك. إلّا أنّه، عن كلّ يوم أغفلته، تخسر فائدة يوم من التمرين، ولذلك فإنّ العطالة تُؤدي إلى الانحدار على نحو ثابت. "كمُلاحظة جانبية، هذا النمط يُناسب أولئك الذين تظل حياتهم الجنسية جيدة وهم يتقدّمون في السنّ، لأنّ أولئك الذين يزداد احتمال تمتعهم بحياة جنسية مُرضية هم الذين لم يتوقفوا عن ممارسة الجنس. إنّ ممارسة الجنس تُعزز ذاتها، وعدم ممارسته تُعزز ذاتها كذلك".

نعتقد أنّ تجنّب العطالة نادراً ما يُجدي مع مَن يتبنى عادة مجهدة مثل الجري كلّ يوم، فمن بين مئة شخص يتبنّون هذه العادة، قلة منهم سوف تُحافظ عليها مدى الحياة. يأتي اليوم الذي تتوقّف فيه عن الجري، ومن ثمّ يحدث هبوط شديد قبل أن تصل إلى المستوى الذي تجد فيه أولئك الذين لا يُمارسون الجري والذين لم يسبق لهم أن مارسوه قبلاً. مع ذلك، فإنّ مثال تنظيف أسنانك كلّ صباح يعكس مدى سهولة تبني عادات غاية في السهولة والبساطة.

على مدى العمر، إذا اتّبعتَ نمط "انهض، امش، استرح، ونم" كلّ يوم، تكون قد قمتَ بما يلزم في سبيل التمتع بصحة جيدة. تحثُّك توصيات "تراجع عن" برفق على تجنب الميل البطيء نحو العطالة.

من الأسباب التي يُقدّمها الناس لتبرير عدم قيامهم بالتمارين عندما قرروا خسارة الوزن، هو أنّ التمرين لم يُجدِ نفعاً، وليس أنّهم لم يخسروا وزناً، بل لأنه زاد وزنهم بسبب الجوع، وذلك لأنّ التمرين عمل بدني، ينطوي على الاستقلاب. "في التمرين المرهق المنتظم، مثل التدريب من أجل سباق ماراثون، قد يحصل زيادة للوزن لأنّ نظام التدريب يستبدل الدهون بالعضلات التي تزن أكثر من الدهون. بالطبع، يبدو جسم عداء الماراثون الأثقل وزناً أكثر جاذبية من جسم ذاك الذي يجلس طوال الوقت على الأريكة وله الوزن نفسه".

لزمن طويل، تمّ تجاهل كلّ التذمّر حول عدم خسارة الوزن، إلى أن كشف علم المورثات أنّ بعض الناس متهيئون حيوياً لزيادة استقلابهم خلال التمرين ممّا يحرق الحريرات، بينما يُوجد

أناس آخرون غير مهيئين لذلك. كما قد يُتوقّع من نهج نظام ما، فإنّ المورثات لا تقصُّ القصة كاملة. يُؤثر ما تأكله وكيف تأكله أيضاً على الاستقلاب، وكذلك يفعل مستوى إجهادك والهرمونات التي تتحكّم بالجوع والشبع، وتُهيمن غمامة الأسباب من جديد.

عند تنحية موضوع الوزن جانباً، حتى لو كان أحد أهمّ الأسباب التي تُحفّز الناس على التمرين، فإلى جانب ظهورك بمظهر أكثر جمالاً وجاذبية، فإنّ كونك نشيطاً بدنياً يمتلك تأثيراته المتنوّعة أيضاً. من جهة نجد أولئك الذين يختبرون نشوة العدّاء الشهيرة، ومن الجهة الأُخرى، نجد أولئك الذين يُصيبهم التعب الشديد عندما يركضون. إنّ التمرين المجهد مرتبط لدى البعض مع كونك ماهراً في الرياضة، ومع التعزيز الإيجابي. غير أنّه ما من تعزيز إيجابي، إذا كنتَ تكره حصة الرياضة ولم تنضمّ إلى فريق إحدى الرياضات.

الخلاصة هي أنّ ما تشعر به حيال كونك نشيطاً هو ما يجب أن يُملي عليك خياراتك. لا وجود لبرنامج تمارين على قياس الجميع، على الرغم من المنافع الموعود بها من قِبل التوجيهات الحكومية فيما يخصّ التمرين المنتظم. ما يهمّنا هو أن تتخطّى الفجوة التي تفصل حياة كسولة بالكامل عن الحياة النشيطة- والحلّ عندنا هو توليفة "انهض، امش، استرح، ونم". إذا استطعتَ تجاوز هذه المرحلة، فهي قوة أكبر لك، ولكن كُن متنبّهاً لشيء هام واحد. إنّ "انهض، امش، استرح، ونم" ليسَت حداً أدنى يدفعك إلى التكاسل، وإنّما هي معيار صحي تستطيع أن تُحافظ عليه عمراً حتّى عندما يكتسب من كان اللاعب الرابح في كرة القدم في المدرسة الثانوية كرشاً كبيراً مع رفاقه في شرب الجعة.

الجمعة
الاعتقادات الجوهرية

توصيات اليوم- اختر واحدة فقط

افعل:

اكتُب خمسة اعتقادات جوهرية وقيِّم سبب إيمانك بها.

ضَع أحد الاعتقادات الجوهرية موضع التنفيذ.

اقرأ قصيدة أو نصاً أو مقطعاً روحانياً من أجل الإلهام.

ابدأ نقاشاً عائلياً حول الاعتقادات الجوهرية التي يتبناها الجميع.

فكّر في قدوتك المفضلة واكتُب الاعتقادات التي تتبناها.

تراجع عن:

تفحّص اعتقاداتك السلبية لأنّها مرتبطة بالخوف وفقدان الثقة.

أنشئ قناة تواصل مع مَن يعتنق في الأساس قيماً مختلفة.

إذا كنتَ أسير اعتقاد سلبي، كُن محامي الشيطان وجادل ضدّه.

ضَع حداً لمشاركتك في فكرة نحن في مقابل هم.

نتحدّث اليوم عن اعتقاداتك الأكثر عمقاً، تلك التي تتماهى معها على امتداد زمن طويل. يُمكن أن يكون لها فائدة شافية أو العكس، لأنّ الاعتقادات تتحوّل إلى أفكار وكلمات وأفعال يتفاعل معها الجسم المرتبط مع التفكير. يعتنق الجميع اعتقادات شخصية، وبطريقة أو أُخرى، نحن متعلقون عاطفياً بها، ولكن لا يتمّ خلق جميع الاعتقادات على نحو متعادل، فبعضها مُجرّد آراء، تُلتقط وتُرمى دون جهد يُذكر، وبعض الاعتقادات الأُخرى هي مواقف بالية اكتسبناها على طول الطريق، وعادة ما يبدأ ذلك في الطفولة مع نظام اعتقاد والدينا "كما في اختيار الدين". تجد الدراسات أنّ 70 في المئة ممَّن يُدلون بأصواتهم للمرة الأولى يُصوتون لصالح الحزب الذي يدعمه أهلهم، ومنذ ذلك الحين وصاعداً يميلون إلى الالتزام بخيارهم.

إنّ هذه الأنواع من الاعتقادات هي في أحسن الأحوال عرضية بالنسبة إلى نمط حياة

شافي، ولكن على مستوى أعمق تتأثر صحتك وعافيتك بشدة بما نُسميه الاعتقادات الجوهرية. تتضمّن الاعتقادات الجوهرية، منظورك حول بعض الأسئلة الحاسمة:

هل الحياة عادلة؟

هل هناك قوة عليا في الكون؟

هل ينتصر الخير على الشر؟

هل أتوقع الأفضل أم أستعد للأسوأ؟

هل ينبغي أن يكون موقفي هادئاً أم يقظاً؟

هل أنا في مأمن؟

هل يُحبّني الآخرون ويهتمّون بي ويدعمونني، أم لا يسعني إلّا الاعتماد على نفسي؟

هل أنا جيد بما فيه الكفاية وذكي بما فيه الكفاية؟

يعتمد المآل الذي تؤول إليه حياتك على إجاباتك على هذه الأسئلة. في الأزمنة الحديثة تقع مسؤولية الإجابة عليها على الفرد. سواء كنتَ تسلك بوعي درباً روحياً، أو لا، طالما كنتَ تسعى وتبحث عن إجابات لأسئلة وجودية طوال حياتك. في عصر الإيمان، وعلى النقيض من ذلك، تمّ تقديم إجابات ثابتة وموثوق بها من قِبل الدين. لسنا معنيين هنا بالجانب الفلسفي من الاعتقادات الجوهرية، وإنّما بكيفية تأثيرها على الجسم المرتبط مع التفكير. إذا كنتَ تشعر بعدم الاطمئنان في هذا العالم، على سبيل المثال، فستكون حياتك مختلفة من الناحية النفسية عمّن يشعر بالأمان، واعتماداً على مقدار التهديد الذي تتصوّره، قد تُواجه المزيد من الإجهاد.

لقد ناقشنا مُسبقاً احتمال أن تكون وجهة نظر الرضيع إلى العالم قد تمّ تحديدها وراثياً على المستوى فوق الوراثي "أعلاه"، وهو أمر يبعث على القلق في حال كانَت وجهة نظر الطفل المبرمجة عن الحياة مؤلمة وغير مشجعة. غير أنّه يكاد يكون من المؤكد، أنّ مصطلحاً مألوفاً، وهو غمامة الأسباب، يفعل فعله. إنّنا نُشكّل اعتقاداتنا الأساسية في ضباب من التأثيرات، وبالنسبة إلى عدد لا يُحصى من الناس لا ينقشع الضباب أبداً. خُذ السؤال الأول في قائمتنا "هل الحياة عادلة؟"، وقارن كيف يُمكن أن يتوصّل شخصان افتراضياً إلى اجابتين متعاكستين.

لقد سمع السيد "أ" مراراً وتكراراً إنّ الحياة غير عادلة، وهو يقبل حقيقة ذلك. إنه ينظر حوله، فيرى الناس الطيبين يتعرضون للأذى في حين يصعد الأشرار ولا يُعاقبون أبداً. عند العودة إلى تجاربه الخاصة، كانَت هناك في كثير من الأحيان نتائج غير عادلة، كالفتاة التي أحبّها وخسرها، والترقية التي تجاوزته إلى غيره، والصفقة التي انهارَت لأنّ أحدهم تراجع في اللحظة الأخيرة. تغصُّ الأخبار بالجرائم الغامضة، وقرارات هيئة المحلفين المتحيزة التي تسمح للمذنبين بالإفلات. مَن له أن يدّعي، فقط بالنظر إلى التفاوتات الهائلة في العالم، أنّ الحياة عادلة تماماً؟

لم تحظَ السيدة "ب" بحياة ساحرة، ولكنّها لم تتعرض لنكسات كبيرة، ومن ذلك المنظور، كانَت الحياة أكثر من مُنصِفة، وكانَت سخية وكريمة. كانَت "ب" محبوبة كطفلة، ثمّ تزوجَت ممّن

أحبّت، واتخذَت الخيارات الصحيحة. رُزقا بأبناء أصحاء وسعداء. تعرف "ب" أنّ هناك قبحاً وظلماً في العالم، ولكنّ إيمانها الكاثوليكي يُخبرها أنّ الإله وحده هو الحكم وأنّ له طرائق غامضة. لنا الخيار في قبول فكرة أنّ الإله قد خلق كوناً خيراً وأنّه من الممكن تخليص البشرية من الذنب. تتفوّق هذه النظرة الشاملة على الضعف والسوء اللذين يقع فيهما البشر.

يتبنى "أ" و"ب" اعتقادات متناقضة لأسباب مختلفة، وما من معادلة رياضية تُبيّن كيفية وزن كلّ تأثير من التأثيرات، لأنّ غمامة الأسباب تتغيّر مع مرور الزمن. لا نستطيع أن ننشغل بكون "أ" أو "ب" على حق، نظراً إلى أنّ الاعتقادات الجوهرية لا تتطابق أبداً مع الواقع، إنّ الاعتقادات، كما ذكرنا سابقاً، تدور حول واقعك الشخصي. غير أنّ هناك اعتقادات جوهرية تدعم الصحة والعافية وأُخرى لا تدعم. فيما يلي العوامل ذات الصلة.

يكون الاعتقاد شافياً إذا:

كان مرناً ومتسامحاً ومنفتحاً على التغيير.

كان يُعزز السعادة.

كان مُحباً ولطيفاً.

كنتَ تكتسب احترام الذات منه.

كان لا يخلق إجهاداً لك أو لآخرين.

لم تستخدمه في إذكاء نار الغضب والخوف والتحريض النفسي.

كان يُساعدك على التواصل مع العائلة والأصدقاء والمجتمع.

كان يُشجع على نظرة متفائلة.

كما ترون، نحن نستخدم تعريفاً واسعاً للشفاء، والذي يُبرره نهج النظام الشامل. بالنسبة إلى كثير من الناس ثمّة إحساس غامض بأنّ كون المرء إيجابياً هو أفضل من كونه سلبياً، ولكنّنا لا نُشجّع التفكير الإيجابي، وإنّما نُشجّع موقفاً شافياً تجاه الذات. إنّ الاعتقاد الجوهري الذي يُؤدي إلى الالتهاب أو الاستجابة للإجهاد هو بمثابة مُدخَلات سيئة إلى طريق المعلومات السريع في الجسم. إنّ الفارق بين الالتهاب الناجم عن جرح يدك وذاك الناتج عن الغضب جراء قصة سياسية في أخبار المساء هو الحدّ الأدنى من وجهة نظر الخلية التي يتحتم عليها التعامل مع العلامات السابقة للالتهاب في مجرى الدم.

في فصل سابق، تحدّثنا عن التعافي المذهل لنورمان كوزينز من مرض قاتل. بعد أن أصبح نصيراً لعلاقة الجسم مع التفكير، كان لدى كوزينز قصة يُحب أن يرويها من أجل بيان قوة تأثير الاعتقاد على الجسم المرتبط مع التفكير. رصد القصة في صحيفة لوس أنجلس تايمز في عام 19، عن حصول تفشٍّ في أثناء لعبة كرة قدم محلية في مدرسة ثانوية، إذ مرض أربعة من الحضور وظهرَت عليهم أعراض التسمم الغذائي أثناء اللعبة، فأخضروا طبيباً إلى المكان، فاتضح أنّ الأربعة قد شربوا كوكا كولا من جهاز فوار، وهو من النوع الذي يخلط شراب الكوكا كولا مع

المياه الغازيّة.

لم يعرف الطبيب ما إذا كان التلوث آتياً من الماء أم من الشراب، وبما أنّ الأنابيب النحاسية كانَت متورطة، فقد كان هناك أيضاً احتمال تسمم بكبريتات النحاس. تمَّ الإعلان عن تحذير الحشد من شرب الكوكا كولا، وفي غضون دقائق مرض 191 شخصاً بما يكفي لإدخالهم إلى المستشفى. عانى عدة مئات غيرهم بدأت لديهم أعراض التقيؤ أو الإغماء، وهرع كثيرون إلى البيت للاتصال بطبيب الأسرة. يُعلّق كوزنز قائلاً: "فقط لو تأملنا في هذا قليلاً، لوجدنا أنّ الأصوات التي في الهواء قد تُترجم إلى مرض جسدي بعينه. لم تكن تلك الأعراض مختلقة، بل حقيقية، يشهد على ذلك كلّ مَن شاهد أولئك الناس وهم يتقيؤون".

قد يأتي المحفز غير المرئي نفسه من داخلنا، الأمر الذي يخلق مساراً يبدأ من الاعتقاد وصولاً إلى الالتهاب والإجهاد أو أعراض المرض الفعلي. لا أحد يرغب طوعاً في التسمم الغذائي، فلماذا نتسامح مع إلحاق الضرر ذاتي المنشأ بالجسم المرتبط مع التفكير؟ إنّ أحد العوامل هو ما يُسمّيه علماء النفس بالمنفعة الثانوية. إنّها آلية نفسية لتخفيف الألم، مثل المصاصة التي يتمّ تقديمها للطفل بعد حقنة التطعيم. هناك مثال آخر وهو مكافأة نهاية الخدمة، والتي تهدف إلى تخفيف وطأة الطرد من العمل. للوهلة الأولى، تبدو الفائدة الثانوية بمثابة آلية مفيدة للتغلّب على الألم وتعثر الحظ، ولكن عند إساءة استخدامها، تتحول إلى أساليب ذات نتائج عكسية مثلها مثل الإنكار.

عندما تستمرّ حالة سلبية مدة كافية، نفقد الأمل في إيجاد طريقة للتأقلم. إنَّ القلق المزمن هو مثال مثالي، وقد تبيّن مُؤخّراً أنّ القلق مشكلة خطيرة بين الشباب، وصولاً إلى أعمار لم يسبق لأحد أن ربط بينها وبين القلق. أمّا في الواقع، فقد يُصبح القلق مزمناً في سنّ مبكرة كالرابعة، كما بات معلوماً الآن أنّ كلّ اضطراب ذهني خطير في مرحلة البلوغ يرتبط بالقلق في مرحلة الطفولة.

ممّا يُزعج كذلك، أنّ السبب وراء بقاء قلق الطفولة خافياً لمدة طويلة، حتى على المعالجين النفسيين المحترفين، هو أنّ الأطفال ماهرون في إيجاد طرق لإخفائه حتى عن أنفسهم. إنّهم يدفعون المشاعر نحو الأسفل، ويُعوّضون باللعب والملهيات مثل مشاهدة التلفاز لتحويل الانتباه عن خوفهم، إلى جانب سلوكيات سلبية أُخرى كالتبول الليلي، أو اللجوء ببساطة إلى فكرة أنّ أبي وأمي لا يودان السماع عن هذه المشاعر. من غير المُمكن تحمّل القلق كتجربة يومية، ولذلك يتحتم على الذهن العثور على مهرب، حتى ولو كان غير فعال.

نقوم بتحويل قسط كبير من هذا السلوك اللاواعي إلى عادات غافلة. فكّر في عادة تأتي بنتائج عكسية مثل كراهية الحزب السياسي الخصم أو تحويل جارك المزعج إلى عدو. لماذا تتشبث بمثل هذا الموقف السلبي، حتى مع علمك بأنّه غير صحي؟ يتلخّص السبب في تعزيز ردة فعلك مراراً وتكراراً وأنت في غفلة بدلاً من أن تزن ما يفعله رد الفعل بك.

عبر التمسّك بالاعتقاد الذي يُذكي نار السلبية، أنت تُفاقم من رد الفعل، ولنأخذ الغضب مثلاً على رد الفعل. إنّ السبب الذي يجعل الناس أسرى السلوك الغاضب والعدائي والثائر، ذو صلة مباشرة مع الاعتقادات الجوهرية.

الاعتقادات التي تُبقيك غاضباً

لديّ الحق في التصرّف بأيِّ صورة أشاء.

"إنّهم" أُناس سيئون ويستحقّون غضبي.

إنّ نوبة الغضب وسيلة صحية لتنفيس الضغط.

لا أستطيع تمالك نفسي، تنجرف عواطفي معي.

إنّ الغضب النزيه أمر أخلاقي، ولا ضير في ذلك.

إنّ الطبيعة البشرية مروعة بادئ ذي بدء.

إنّ الذي جعلني غاضباً هو المسؤول وليس أنا.

أنا لا أُلحق الضرر بأحد عندما أغضب.

إنّ الغضب وسيلة فعالة للحصول على ما أُريده وهي تُبين مَن المُتحكم.

إنّ كلّ هذه الاعتقادات تأتي بنتائج عكسية، كما أنّها تُعزز ذاتها، وكلّما بقيتَ أسيراً لها أكثر، أصبح ذلك الاعتقاد أكثر رسوخاً. إنّ الاعتقادات المتجذرة عميقاً تمنح شعور "هذا يُشبهني تماماً، هذه حقيقتي". أمّا في الواقع فأنت تختبئ من نفسك، والغيظ يضرّك. إنّ حلقة الغيظ مجهدة وتُسبب الالتهاب على حدّ سواء. إلّا أنّ رؤية الواقع بجلاء تتطلّب وعياً ذاتياً. يستخدم معظم الناس الغضب كسلاح بنيّة مهاجمة الآخرين، والتصرف دفاعاً عن النفس، والتعبير عن الإحباط المكبوت، أو الحصول على ما يُريدون من خلال الترهيب. "الأقلية هم المتنمرون المسؤولون، والذين يُحبون الشعور بالغضب ببساطة". تبدو هذه الفوائد الثانوية مُهمّة، أو تمّ تكييفها لتكون كذلك على مرّ الوقت، إلى درجة عدم دخول الضرر الحقيقي في الحسبان.

بالطبع، لا يُواجه الجميع مشكلة مستمرة في إدارة الغضب، إلّا أنّنا جميعاً نميل إلى تطبيع سلوكنا السيء. على سبيل المثال، في الأسرة التي يشهد فيها الأطفال والدهم يُسيء معاملة أمهم، جسدياً كان أم ذهنياً، يُصبح هذا السلوك الشاذ نسختهم العادية. حتى عندما يكره الأطفال الآتين من خلفية عنف منزلي ذلك السلوك ويشبُّون على نبذه، فإنّ خطر تحوّلهم هم أنفسهم إلى سلوك الإساءة أعلى بكثير من المتوسط. لقد تمّ تكييفهم بصورة مكثفة من خلال النشوء في عائلة لا يتمّ النظر فيها إلى الإساءة على أنّها من المحرمات. ثمّة بصمة مرتبكة في أذهانهم: فكرة "أبي يضرب أمي" إلى جانب فكرة "أبي يُحبّ أمي". من الصعوبة بمكان حل التناقض بين هاتين البصمتين عندما تكون كلتاهما جزءاً من تدريب طفولتك.

ندعوك اليوم إلى القيام باختيارات تجلب هذه البصمات القديمة غير الواعية إلى السطح حتى يتسنى فحصها وشفاءها.

جانب "افعل"

تدور توصيات "افعل" لليوم حول تسليط الضوء على الاعتقادات الجوهرية وفحصها. تتشابك جذور اعتقاداتك، ووحدك مَن يستطيع حلّ عقدتها. إنّ بعض التأثيرات التكوينية عالمية،

مثل مواقف الأسرة، والتربية، والدين، ومواقف مجموعة الأقران، وكلّ ما يحدث في المدرسة. إلّا أنّ ظاهر الأمور يعجز عن تفسير سبب تأثر أحدهم بشدة بتجربة تمرُّ مرور الكرام على آخر. لا نُطالبك هنا بإجراء تحليل نفسي لنفسك، ناهيك عن إصدار الحكم على نفسك لكونك سيئاً، مخطئاً، أقل شأناً، وهكذا. إنّ هدفنا هو ببساطة إخراج الاعتقادات الجوهرية إلى النور بحيث يكون لديك المزيد من حرية اختيار الكيفية التي تسير وفقها حياتك. إنّ الوعي الذاتي قوة شافية، قد لا تجلب لك الشفاء على الفور، ولكنّها تضعك على الدرب.

ما إن تبدأ في معرفة سبب تبنيك لبعض الاعتقادات السلبية، حتى تتمكّن من إعادة تدريب الجسم المرتبط مع التفكير، ومع مرور الوقت، لن يكون لبصمات الماضي تأثيراً قوياً على طريقة تفكيرك وشعورك وسلوكك. إنّ خطوات إعادة التدريب ليسَت غامضة، وهي بالكامل تحت سيطرتك. في كلّ مرة تشعر فيها بقبضة فكرة تحملك على اختبار مشاعر متوترة أو غاضبة أو مذنبة أو مخزية أو ناقدة، اِتبع الخطوات التالية:

1- قُم بتمييز الأفكار السلبية وتفحّصها.

2- قُل للفكرة: "لم أعُد في حاجة إليك. بإمكانك الانصراف".

3- إذا كانَت الفكرة تُذكّرك بأمور سيئة من الماضي، فقُل لنفسك: "أنا لم أعُد ذلك الإنسان".

4- في بعض الأحيان تكون الفكرة السلبية شديدة الإصرار بحيث لا تتلاشى على الفور. قُم بتكرار التأكيدات المذكورة للتو عدة مرات. استلقِ، خُذ بضع أنفاس عميقة، وركّز على نفسك. "في مكان العمل، حاول أن تجد مكاناً هادئاً وركّز على نفسك".

5- واصِل التنفّس واسمَح لاهتمامك بالتوجه أنّى شاء دون مقاومة. فيما تقوم بذلك اسمَح للاسترخاء بالدخول. تابع حتى تشعر أنّ التوتر أو الانزعاج قد بدأ في التلاشي.

6- من أجل مواجهة المحتوى الفعلي للفكر السلبي، استبدله بشيء واقعي ومتفائل، لا بُدَّ من أن يكون كلاهما حاضراً.

على سبيل المثال، إذا كانَت الفكرة تقول "أنا عاجز. لن أتجاوز هذا أبداً"، يكون الاعتقاد الكامن هو كونك ضحية وعاجزاً عن التعامل مع التحديات المجهدة. من أجل إعادة تدريب نفسك، اكتُب كل الأفكار المضادة التي تستطيع التفكير فيها.

في هذه الحالة، قد تتضمّن الأفكار الواقعية المتفائلة ما يلي:

- "أنا لستُ عاجزاً تماماً. إذا بحثتُ سوف أجد حلولاً".
- "لقد نجوتُ من أزمات أسوأ من قبل".
- "إنّ الشعور بالعجز هو محض شعور، وليس طريقة موثوقة للحكم على الموقف".
- "لستُ مضطراً لفعل هذا كلّه بمفردي. لا بأس في طلب المساعدة والمشورة والتوجيه

وما إلى ذلك.

- أُريد أن أقف على قدمي. أنا أُرحِّب بهذا الأمر كفرصة للنمو ".

إنّ هذا النوع من إعادة التدريب أمر حاسم للغاية إن كان لتغيير حقيقي ودائم أن يحدث. إنّ الاعتقادات الجوهرية أشبه بالجبل الجليدي الذي لا يظهر إلّا رأسه على صفحة الماء. في الحقيقة، هذا ما يجعل كلمة جوهرية مناسباً. عندما تُصادف مُن يُصرُّ على سلوك ذي نتائج عكسية، فاعلم أنّما يُولِّده شيء في أعماق النفس، مثل رقاقة صغيرة تُرسل باستمرار الإشارة نفسها. في مذكراته المثيرة للإعجاب "خُلق ليهرب" Born to Run، يتحدث بروس سبرينغستين بصراحة غير عادية عن جذور رغبته في أن يُصبح نجم موسيقى الروك. لقد نشأ مع أب يشرب بكثافة، وهو رجل فوضوي لا يُقدّم أيّ تشجيع أو دعم لابنه. يُصرّح سبرينغستين أن ذكرياته الرئيسية عن والده هي جلوسه في الظلام في المطبخ يشرب ولا يتكلّم أبداً. يعتقد سبرينغستين أنّ والده بالكاد نطق ألف كلمة طوال نشأته.

كان لهذه البصمة القوية عواقب بعيدة المدى، ولكن لا يُمكن وصفها بأنّها سلبية بالكامل، فقد أصبحَت أغنية الروك الكلاسيكية "Born to Run" ضربة مبدعة من سبرينغستين، ولكنّها كشفَت عن دوافعه الخاصة في الحياة، والهروب من والد معاق عاطفياً، والعثور على نفسه الأصيلة، وتحقيق شيء بفضل موهبته، والأهمُّ من هذا كلّه مواصلة الهرب. إلى هذا المزيج العاطفي تمّت إضافة مصدر قوي للحُبّ، والذي أتى من جدة سبرينغستين، والتي كانَت قد فقدَت ابنة صغيرة ركضَت إلى الشارع وصدمتها سيارة. لم تخفَّ حدة حزنها المُزمن أبداً، وعندما جاء بروس، وجدَت مجالاً لتركيز حُبّها الأمومي الشديد والمُلتهب.

كان والدا بروس أفقر من أن يبقى أحدهما في البيت ليُربي الصغير، فتمّ إيكال رعايته إلى جدته، وفي النتيجة، أصبح أميراً صغيراً "أو طاغية" محاطاً بحُبّها المستنفِد بالكامل. ينظر سبرينغستين إلى تلك السنَوات بمشاعر مختلطة، مدركاً أنّ حُبّ جدته ملأ فجوة في قلبه ولكنّه يرى كذلك جانبه المهووس وغير الواقعي. لا تقوم النفس بموازنة التأثيرات الإيجابية والسلبية بترجيح كفة أحدهما على الأُخرى. في المقابل، تتطوّر سحابة التأثيرات المألوفة الآن بطريقة غير متبلورة بحيث يصعب تحديدها أو فهمها.

بالنسبة إلى سبرينغستين، كانَت الرغبة في الهروب غامرة، وأصبحت الموسيقى خلاصه، ولكن بالعودة إلى دراسة جامعة هارفارد عن الشيخوخة، هناك نقطة مفادها أنّ المال والشهرة لا يُمكن أن يحلا محل العلاقات الوطيدة والمحبة. لقد وجد سبرينغستين نفسه غير قادر على الحفاظ على علاقة وثيقة، وكان دائماً ما يجد طرقاً لإبعاد صديقاته الفتيات، ومن خلال بصيرته الفائقة، يُحدد الحركية الكامنة. كان لديه اعتقاد جوهري بأنّه غير محبوب، ولذلك، كلّما اقترب منه أحد أكثر من اللازم، كان يُهاجمه، معاقباً إياه على التجرؤ على حبه.

اكتشف سبرينغستين أسير هذه العقدة النفسية، أنّه كان في مأزق مزدوج، إذ كان الحُبّ الذي من شأنه أن يشفيه، هو أخشى ما يخشاه ويفرّ منه. في الوقت المناسب، خضع لعلاج نفسي مكثف، وكان محظوظًا بالزواج من امرأة يصفها بأنّها "أعادتني إلى حالتي الطبيعية". بعبارة أُخرى، أحبته بما يكفي لأن ترفض إبعاده لها. يتطلّب الأمر شجاعة حقيقية للتراجع عن اعتقاد

جوهري بأنّك غير محبوب. غالبًا ما ينطوي ذلك على تجربة تكوينية يكون فيها أولئك الذين يُفترض أنّهم يُحبونك، أي والديك، في الوقت نفسه مصدر ألم عميق. كان سبرينغستون في الصميم طفلاً مهجوراً، على الرغم من أنّ حُبّ جدته استطاع أن يُعوض عن ذلك إلى حدّ ما، ولكن لسوء الحظ، ليس التعويض كالشفاء. اليوم، تجاوز الخامسة والستين ولا زال في حاجة إلى التعبير الفني وحفظ الذات، لقد سار سبرينغستين على طريق الوعي الذاتي، ولكن كان لعمق سوء المعاملة العاطفية المبكر ثمناً باهظاً تجلّى في نوبات الاكتئاب الحاد.

ما الذي يُمكن تعلّمه إذن من هذه القصة، بغضّ النظر عن حقيقة أنها جاءَت من شخصية فنية مشهورة للغاية؟ بالنسبة إلينا، تُعزز القصة النقاط التي كنا نُبينها حول كيفية عمل الشفاء. كلّما بكَّرتَ في مواجهة جروح الماضي، كان أفضل. إنّ الهروب والادعاء ينفعان في المدى القصير فقط، ولكنّهما يُشكلان عقبة على المدى الطويل. غير أنّ الشفاء ممكن دائماً مع وعي ذاتي كافٍ، بدءاً من الاعتقاد بأنّك تُريد أن تُشفى وتستحقُّ ذلك.

جانب "تراجع عن"

عندما يتعلّق الأمر بالاعتقادات الجوهرية، فإنّ "افعل" و"تراجع عن" يتداخلان. لا أحد يُفلت من قبضة اعتقاداته الدفينة، وعندما تسعى إلى الشفاء، هناك بصمات قديمة لا بُدّ من محوها كي تتجذّر اعتقادات جديدة حقاً. إنَّ إعادة التدريب تنطوي دائماً على عدم التدريب. كي تبدأ العملية، لا بُدّ أن تفكّ تعلقك، والذي هو محور خيارات "التراجع" التي أوردناها. إنّ للاعتقادات المؤذية أكثر من بُعد واحد، ولها عواقب على خلاياك، ورُبّما حتى على المستوى فوق الوراثي، وهي مهمة لمستوى الإجهاد والالتهاب لديك، وتُملي ردود فعلك المنعكسة، وفي النهاية، يتمّ نسجها على نحو خفي في مزاجك وعواطفك وحتى في رؤيتك للحياة.

هذا ميدان تحتاج فيه إلى إلزام نفسك بالتحوّل الداخلي. تقوم تقنيات اليقظة الذهنية والتأمل بإخلاء الطريق من خلال توفير مزيد من الانفصال والوعي الذاتي، وتبدأ في التماهي مع مستوى من التفكير لا يحتاج إلى الغضب والخوف والتوتر والعواطف المتهيجة والشكوى المستمرة. بما أنّك اختبرتَ حالة لا تتواجد فيها هذه الأمور، سوف تبدأ في التشكيك بالحالة الأُخرى، والتي لا يزال كثير من الناس عالقين فيها، حيث يكون الغضب والخوف والإجهاد والعواطف المتهيجة والشكوى المستمرة شائعة للغاية، وتكون الحالة ببساطة أمراً مسلماً به. إنّ الانفتاح على حالة أسمى من الوعي هو رحلة لمدى العمر، ومع أنّ الاعتقادات الجوهرية هي مُجرّد جانب واحد، ولكنها مفيدة للغاية كمثال على كيف أنّ الانجذاب إلى الخيِّر يقترن بالدفع بك بعيداً عن السيء.

إنّ ما نطلب منك التراجع عنه هو الجمود، والعقلية المنغلقة، والعادات الغافلة، والاعتقادات البالية والمواقف التي تجلب الإجهاد لك وللآخرين، وفكرة نحن في مقابل هم، ولا يُمكن التراجع عن هذه الأمور إلّا من خلال زيادة الوعي الذاتي.

كي نكون صريحين تماماً، فإنّ للوعي الذاتي منتقديه والمشككين فيه. يقرع المجتمع طبول مقولة "ما لا تعرفه لا يُمكن أن يُؤذيك" على الرغم من عشرات الأسباب التي تجعله امراً غير صحيح. يُبقينا الجمود عالقين في مكاننا، أمّا الخوف من النظر إلى الجانب السفلي من سلوكنا فيُعزز حالة من الإنكار. مع وجود هذه الدفاعات على أشدها، يُصبح من السهل الاعتقاد أنّ الوعي أكثر بمشاكلنا لن يؤدي إلّا إلى المزيد من الأذى. إذا كان الشفاء يدور حول آلام الماضي، فلا شك

أنّ قلة من الناس سوف يبذلون هذا الجهد. إلّا أنّ الصورة الكاملة لا تبدو هكذا. بمجرد أن تبدأ في إدراك الاعتقادات الضارة، فإنّ الألم الذي يُعاودك لن يكون كالألم الأصلي، ففي هذه المرة تستطيع التفكّر فيه ومعالجته بوعي. إنّ الألم الذي له سلطان عليك هو أسوأ بكثير من الألم الذي تملك سلطاناً عليه. على الجانب الآخر، فإنّ تجربة العيش في سلام، والتحرر من الألم، وقبول الذات أمر ممتع، ويُحفّزك على البقاء على درب الشفاء.

هناك احتمالات لا نهاية لها للاعتقاد بهذا أو ذاك، ولكنّنا نرى أنّ عاملاً واحداً يربط بين جميع الاعتقادات الجوهرية السلبية، الا وهو إصدار الحكم على نفسك. إنّ إصدار الأحكام على الذات مؤلم للغاية بحيث أنّ الناس قد يفعلون أيّ شيء تقريباً للهروب من الذنب والخزي الذي يُحدثه. عندما اكتشف بروس سبرنغستين في العمق أنّه كان يُعاقب النساء في حياته بسبب تجرؤهن على حبه، أصاب واحداً من أكثر أنواع الحكم الذاتي إثارة للحزن. لا يتعلّق إصدار الحكم على الذات بالكيفية التي تتصرّف أو تُفكّر أو تشعر بها، وإنّما يذهب إلى صميم ما تعتقد أنّها حقيقتك، وهويتك.

إنّ لما تعتقده تجاه نفسك تأثير إيجابي وسلبي على حدّ سواء. إذا كنتَ تؤمن بشدة بعبارة "يجب أن أكون ناجحاً بأيّ ثمن"، فسوف تحظى بدافع قوي، وهو أمر إيجابي. أمّا إذا كنتَ تعتقد أنّ النجاح ينطوي على سلوك قاس وأناني ومؤذٍ، فإنّ اعتقادك أنّك إنسان لا خيار أمامه سوى أن يكون قاسياً وأنانياً ومؤذياً.سوف يُشوه حافزك. هذا معنى أن يُسيطر عليك اعتقادك بدلاً من العكس. "أنا هنا لأكون ناجحاً، لا أحتاج إلى أحد يُحبني" هو أسلوب دفاع في مواجهة مسألة ما إذا كنتَ محبوباً بادئ ذي بدء، وعادة ما تكون أشكال أُخرى من الحكم على الذات متضمنة، مثل "يجب أن أعتني بنفسي لأنه لا أحد آخر يودُّ ذلك" و" أنا لا أُريد أن يرى أحد مدى ضعفي، ولذلك سوف ألتزم أسلوب الهجوم".

إنّ الحب شيء يُريد كلٌّ منا بطبيعة الحال أن يمنحه ويتلقّاه، إلى أن يُضعف الحكم على الذات من هذه الرغبة. إلّا أنّه غير قائم بذاته. هناك أربعة اعتقادات جوهرية تشفي الحكم على الذات:

- أنا مُحبّ ومحبوب.
- أنا أستحقّ.
- أنا واثق وآمن ومطمئن.
- أنا أُحقق ذاتي.

أنت تمتلك بالفعل اعتقادات جوهرية في هذه المجالات الأربعة من الحُبّ، والقيمة الذاتية، والشعور بالأمان، والشعور بتحقيق الذات. بالنسبة إلى معظم الناس، هناك حالة من الارتباك والمساومة تحجب المشاعر النقية التي ينبغي أن تكون حاضرة بطبيعة الحال. بفضل الوعي الذاتي، تستطيع الوصول إلى الوضوح من خلال إيجاد مستوى من التفكير يُمكن من خلاله اختبار الحُبّ والقيمة الذاتية والأمان، وتحقيق الذات مباشرة، دون ظلال شك. عندما تستقرّ وتطمئن بعد ممارسة التأمل على سبيل المثال، يكون الحكم على الذات غائباً. ينطبق الأمر نفسه على لحظات

الاستيقاظ الأولى في الصباح أو تماماً قبل الاستغراق في النوم ليلاً. في كلِّ هذه الأوقات، تكون شخصية الأنا المزيفة، مع كلِّ الاعتقادات التي تدعم "أنا، خاصتي" قد انسحبَت، أمّا إدراكك فلا. أنت تختبر اليقظة كحالة ثابتة. سوف نتوسّع حول هذه الحالة عندما نصل إلى يوم الأحد، وهو اليوم المكرس للتطور "انظر أدناه". في الوقت الحالي، نُريد منك فقط أن تعي أنّ فكّ تعلّقك بالحكم على الذات ينبغي ألّا يكون ابتلاء، فالحالة اليقظة هي الأسهل والأكثر تلقائية.

إذا نظرتَ إلى المرآة، أين ترى موقعك من كونك محباً ومحبوباً، والشعور بالاستحقاق، والشعور بالأمان، واختبار الإشباع الداخلي؟ قد يُقرُّ كثير من الناس في سرهم بوجود نقص في هذه المجالات، ولكنّهم لا يعرفون ماذا يفعلون. أولاً، اعلم أنّ أحداً لم يُولد مع اعتقادات جوهرية. إنّ مسائل الحُبّ والقيمة الذاتية والأمان وتحقيق الذات تتطوّر مع تكشّف الحياة. لا يُقدم المجتمع إلّا القليل من الإرشاد الموثوق، وبالتالي يتمُّ تحديد الاعتقادات الجوهرية، من قِبل الذات الشخصية والتي تتكفّل بالعواطف، ومن قِبل الذات الأسمى التي تُوفّر الرؤية والمعنى والغاية. تشدّنا العواطف صعوداً وهبوطاً، بهذه الطريقة أو تلك. فيما تقودنا الذات الأسمى دائماً إلى مركزنا.

من أجل ذلك، تكمن استراتيجية شفاء اعتقاداتك الجوهرية في الذات الأسمى وحدها. إنَّ كلمة الأسمى تعني ضمناً الكثير من الأمور، ولكن ينبغي ألّا تعني شيئاً بعيد المنال. قريباً سوف نناقش هذا أكثر. هنا نودُّ فقط القول إنّ العثور على الحُبّ، وقيمة الذات، والأمن، وتحقيق الذات، هو عبارة عن عملية. إذا دخلتَ في العملية، سوف تجد هذه الأشياء داخل نفسك. إنّها ليسَت مسألة نضال وتوتر. تُريد ذاتك العليا أن تُعطيك ما يرغب فيه قلبك. مع وضع هذا في الاعتبار، فإن شفاء اعتقاداتك الجوهرية هي مسألة التواصل مع طبيعتك الحقيقية. ما الذي يُمكن أن يكون أكثر إلهاماً؟

السبت
لا صراع

توصيات اليوم، اختر واحدة فقط.

افعل:

اتخذ موقف سماح.

عالج موقفاً ما دون مقاومة.

تصرَّف بلطافة.

تقاسَم المسؤولية.

شجِّع مناطق التدفّق.

تراجع عن:

كُفَّ عن المقاومة حيث لا تُضطرّ إلى ذلك.

دَع شخصاً آخراً يشقُّ طريقه.

ساعِد في تخفيف منطقة الصراع.

أزل العقبات من درب أحدهم.

خفّف المنافسة لصالح التعاون.

ليس مصطلح "دون صراع" مألوفاً ولكنّنا نستخدمه ليشمل ثلاثة أشياء مألوفة: الاستسلام والتقبل والتدفق. إنّ الاستسلام هو التخلي عن تعلقاتك، سواء من أجل الظلم والذي قد يكون تعلّقاً سلبياً، أو من أجل أمنية لن تتحقق أبداً وهو تعلّق إيجابي. لا يهمّ إن كان إيجابياً او سلبياً طالما أنّ التعلّق يُبقيك عالقاً في مكانك. أمّا التقبل فيتمحور حول حقيقة أنّ الواقع ليس مخطئاً أبداً. في حياة البشر يكون الواقع فاعلاً ومتحركاً، وأينما أراد الذهاب يكون الاتجاه الذي سوف يسود حتى لو قاومنا ظناً منا بأنّ الحياة تذهب في اتجاه خاطئ. أمّا التدفق فهو التعامل مع الحياة باعتبارها تيار أحداث سلس موجه ذاتياً.

عندما يكون هناك استسلام وتقبل وتدفق، تقود حياتك دون صراع. كصياغة يبدو الأمر

جذاباً للغاية، إلا أنّ المجتمع يفرض نظام قيم يميل بقوة في اتجاه آخر. يُعلّمنا المجتمع وخاصة في الغرب أنّ الاستسلام يحدث عندما تكون على الجانب الخاسر من الصراع، وأنّ التقبل إحساس مستكين بأنّ ما تُريده لن يحدث، وعليك أن تقنع، أمّا التدفّق فهو ما تفعله الأنهار، وهو الشيء غير المطلوب في حال أردتَ مواجهة واقع الحياة الصعب.

وراء هذه الدلالات السلبية، يكمن اعتقاد أعمّ بكثير، اعتقاد يُصرّ على أنّ الصراع ضروري للبقاء على قيد الحياة. يمتلك الصراع أساساً أسطورياً في العهد القديم من أسطورة هبوط آدم وحواء، فقد حدث الهبوط عندما أقنعَت حواء آدم أن يأكل ثمرة شجرة المعرفة. فجأة عرف الإنسان الأول الخجل من عورته واستحقّ العقاب على خطيئة عصيان الإله. كان الهبوط حدثاً كارثياً، إذ عاقب الله آدم وحواء بطردهما من الجنة وإدانتهما بالكدح والمعاناة مدى الحياة.

بترك الأحداث الدينية جانباً، تُبيِّن قصة الهبوط الحالة الإنسانية، وهناك تستقرّ مسألة الاختيار بين الصراع وعدمه. في أعماقنا جميعنا نتبنى اعتقادات تُخبرنا كيف هي الحياة، وكيف يجب أن تكون. إنّ العبارة الأخيرة مُهمّة لأنّ معنى "يجب أن تكون الحياة بهذه الطريقة" أنّنا عاجزون عن تغييرها. تأمّل مؤشرات السعادة الثلاثة التي تستخدمها مؤسسة غالوب لقياس السعادة "اعلاه": المعاناة، والكفاح، والازدهار. لا ريب أنّ هناك معاناة هائلة في العالم، ولكنّ ذلك ليس مثل القول بأنّه يجب أن تكون هناك معاناة في العالم، ما لم يكن نظام اعتقادك يُملي عليك ذلك.

نطلب منك اليوم أن تُراجع علاقتك بالكفاح باعتباره امراً يجب عليك قبوله. المفارقة هي أنّ أولئك الذين دخلوا في كفاح مدى العمر قد قبلوا واستسلموا بطريقتهم الخاصة، وما تقبلوه واستسلموا له هو الاعتقاد بأنّ الكفاح أمر لا مفر منه. قد تكون النظرة إلى العالم من جهة معاكسة أمراً مثل البوذية التي ترى أنّ الألم والسرور حتماً مرتبطان ببعضهما، وبالتالي فإن طريق السمو فوق المعاناة هو التوقّف عن المشاركة في حلقة الألم والسرور. من أجل ذلك يبحث المرء ويجد مستوى من الوعي الذاتي الذي يبقى هو ذاته إلى الأبد ومطمئناً إلى الأبد ولا يشوبه نشاط الذهن المتواصل.

إنَّ لهذه النظرة إلى العالم، والتي تفتح الطريق إلى اللاصراع، "يجب" الخاصة بها كذلك: يجب على الباحث أن يكون يقظاً، يجب أن يُدير ظهره إلى السعي وراء السرور، يجب أن يُركّز على الوعي الذاتي المتمدد، يجب عليه القبول بأنّ اللاصراع هدف ممكن. إنَّ السبب في أنّ معظم الناس لا يصلون إلى الهدف ليس غامضاً، فهم يجدون صعوبة بالغة في اتباع "يجب" التي يستلزمها هدفهم. لندَع التعاليم البوذية جانباً. من منظور يومي يرغب الناس في الكفّ عن الكفاح، ولا حاجة لعقيدة أو تعليم ساميين، فالتجربة المجردة لضرب رأسك عرض الحقائق الصعبة مُحفّزة بما يكفي.

هناك حاجة إلى لحظة بحث عن الروح أولاً، فكّر في جانب من حياتك الشخصية تجد أنّك تُكافح فيه. فيما يلي المجالات الرئيسيّة التي تستطيع البحث فيها:

صراعك مع نفسك.

صراعك في علاقاتك.

صراعك لتحسين حياتك مادياً.

صراعك مع العالم والقوى الخارجية.

على الأغلب تندرج صراعاتك الصغيرة منها والكبيرة، ضمن إحدى هذه الفئات، ولو تابعتَ البحث لتذكرتَ المزيد من الأمثلة. إنّ من يقع في غياهب الإدمان أو اليأس يكون في ذروة الصراع مع ذاته، الصراع "هنا في الداخل"، أمّا الذي يُقاوم انفجار الغضب، أو يلتزم مُثلاً دينية كتجنّب الخطايا والإغراء" فهو يختبر حلاً وسطاً إزاء الصراع مع الذات. في حين يختبر مَن يملك درجة عالية من القبول الذاتي وتقدير النفس صراعات أبسط، كمحاولة الحفاظ على الوزن المُستحبّ أو البقاء شاباً. باختصار، لا تخلو حياة من فسحة صراع، حتى عندما يندرج أحدهم في فئة غالوب للازدهار.

نظراً إلى تعدد الأشكال التي يتجلى فيها الصراع، يُفوّت الناس السؤال الأكثر أهمية: هل أيٌّ من هذه الصراعات ضروري؟ دون أن يُعيروا انتباههم إلى السؤال، يُتابع الناس حياتهم كما لو أنّ الإجابة هي نعم. يُصارعون لأنّهم يشعرون بأنّ عليهم فعل ذلك، لمعرفة كيفية عمل ذلك تفحّص القائمة التالية، والتي تكشف المواقف النفسية وراء صراعات الحياة اليومية.

لماذا لا تزال تُصارع؟

لا أرى مخرجاً.

أنا في وضع عاطفي سيء" مكتئب، قلق، يائس".

أشعر بصراع واضطراب داخلي،

إنّ الحالة معقدة.

قمتُ بخيارات خاطئة وأنا عالق فيها، لا يُمكنك إعادة عقارب الساعة إلى الوراء.

إنّ الوضع على هذه الحال طالما أذكر.

أخاف كثيراً من الردّ بالمثل.

ليس ذنبي، فالحياة صعبة.

أنا غارق، أشعر أنّني مهزوم.

هناك شخص آخر يمتلك زمام الأمور.

ليس لديّ أحد ألجأ إليه.

أستحقُّ هذا.

هذه هي المبررات الأكثر شيوعاً للغرق في الصراع. ناهيك عن ذكر المعاناة. إذا وجدتَ

نفسك في وضع حرج يضع قدرتك على الاحتمال على المحك، كطلاق كريه أو إعلان إفلاسك، فإن كلّ ما ورد في القائمة قد يتبادر إلى ذهنك في وقت أو آخر. توقّف لحظة وعُد بتفكيرك إلى وقت عصيب في حياتك، هل تستطيع التماهي مع أمور من القائمة تُبقيك عالقاً وعاجزاً عن الحركة؟ إنّ المبررات قوية لوجود عنصر "يجب" فيها، وإلّا لوجدتَ مخرجاً بدل إضاعة الوقت والجهد في تسويغ كونك عالقاً.

نحن لا نقول إنّك أو غيرك ملام على صراعاتك، فمن المواقف ما يُمكن تجنبها، كما أنّ العوامل الخارجية تفعل فعلها على الدوام، مثل الطرد من العمل، الاضطرار للاعتناء بوالد مصاب بالخرف، التعامل مع مراهق يتعاطى المخدرات. تطلع علينا الحياة باختبارات لا تُعدّ، ولكنّك تزيد الطين بلة بإضافة "يجب" إليها. إنّ الوصول إلى مكان خالٍ من الصراع يُماثل إزالة "يجب" من نظرتك إلى العالم.

جانب "افعل"

تجري الحياة في الاتجاه الذي تختاره لها، هذه هي الفكرة المركزية للتوصيات بما يجب فعله اليوم. صُمم الجسم المرتبط مع التفكير للانسياب دون عوائق، إذ تنتقل المعلومات بحرية إلى كلّ مكان، وتتشابك العمليات، وتتشارك جميع الخلايا هدف العيش والنماء. عندما تتمّ إعاقة التدفّق يُعاني الجسم المرتبط مع التفكير من العوائق والمقاومة. هذه حالة داخلية، نُقرر فيها لسبب من الأسباب قبول الحاجة إلى صراع. ما إن تحتل "يجب" مكاناً حتى تسود. إنّ موقفك يُعدي مَن حولك، ولأنّ "يجب" خاصتك تُصرّ على شقّ طريقها، تعكس المواقف عالمك الداخلي.

على المنوال نفسه، إن كنتَ تُؤمن أنّ الحياة تتكفّل بنفسها، والأمر هو حجر الأساس لكلّ خلية من جسمك، سوف يبدأ الواقع الخارجي في الانصياع لعالمك الداخلي. يُمكن للتفاؤل والسماح واللامقاومة والتحمّل وقبول الذات، أن تنتشر هي الأُخرى. لا يُمكن معرفة هذه الظاهرة إلّا باختبارها، وقد قام علماء الاجتماع باختبارها بطريقة أو أُخرى. إنّ دراسة فرامينغهام لأمراض القلب هي من بين أكبر قواعد البيانات لاختيارات أنماط الحياة، وقد بدأت عام 1948 مع 5200 من سكان بلدة فرامينغهام، ماساشوسيتس.

على الرغم من أنّ الغرض الرئيس للدراسة كان صحة القلب والأوعية الدموية، إلّا أنّ تمحيص المعطيات يُسفر عن اكتشاف يتعذّر تفسيره.

تشمل الخطورة العامة لتعرض الفرد للسكتة القلبية خلفيته الأسريّة. فالذي ينشأ في بيت فيه تدخين، نمط حياة كسول، بدانة، وما إلى ذلك، يزيد احتمال تبنيه هذه الأمور في حياته مستقبلاً، وبتوسيع هذه الصلة الواضحة إلى حد ما، نجد أنّه إذا انتمى المرء إلى دائرة أصدقاء مدخنين، يعيشون حياة كسولة، أو بدناء، تتزايد فرص اتباعه لهذا النمط من الحياة. إلّا أنَّ الجزء الذي يتعذّر تفسيره هو أصدقاء الأصدقاء. إنّ الميل إلى تبني خيار إزاء نمط حياة معيّن كالتدخين مثلاً يتزايد خارج دائرة الأشخاص الذين تعرفهم. على سبيل المثال، إذا كان والداك مدخنيّن، تُدخّن أنت، ويُدخن أصدقاؤك، وهناك خطورة متزايدة بأن يُدخّن كذلك الناس الذين يعرفون والديك وأصدقاءك، مع أنّك لم تُقابلهم. بعبارة أُخرى، قد تنتشر العادة على نحو واسع.

بسبب أنّ هناك عادات جيدة أيضاً كما أنّ هناك أُخرى سيئة، تحتاج خطوة صغيرة كي

تُدرك أنّك إن نشأتَ في أسرة مُحبّة، الأمر الذي من شأنه خفض خطورة السكتة القلبية، سوف تكون مُحبّاً وسوف تحظى بأصدقاء مُحبّين، وبطريقة ما يزيد احتمال أن يكون أصدقاؤهم مُحبّين. هذا ما تُشير إليه بيانات دراسة فرامينغهام حول القلب، على الرغم من أنه لا أحد يعلم التفسير الحقيقي. مقصدنا هو أنّك إذا تبنيتَ موقف تقبّل واستسلام وترك الأمور تسير، فقد ينتشر تأثير ذلك بقوة. سوف يقلّ الصراع حولك، وتزيد فرص انعدام الصراع.

من أجل إثبات إمكانية ذلك، ينبغي أن تُجرّب بنفسك ما ورد في قائمة الأمور التي ينبغي فعلها. إذا وجدتَ نفسك اليوم في موقف يستصرخك لتتحرك وتتدخّل وتُسيطر، وتأخذ المبادرة، وتدّعي المسئولية الكاملة، وتُملي على الآخرين كيف يتصرفون، وهكذا، اعتبر هذا بمثابة فرصة مثالية لرؤية ما إذا كان ممكناً للموقف أن يتدفّق نحو حل جيّد دون تدخّلك. حتى لو لم تكن النتيجة مثالية، ستتفاجأ من مدى نجاعة اللجوء إلى اللاصراع. إنّ الصراع ظاهرة حقيقية، وكلما اقتنعتَ أكثر، أدركتَ أكثر أنَّه من غير الضروري التشبث بكلمة "يجب" الكامنة وراء كل صراعاتك.

جانب "تراجع عن"

إذا كان التدفّق ظاهرة حقيقية، فلماذا لا نراها تعمل طوال الوقت؟ لأنّنا نخلق مقاومة داخلية وعوائق من أجل السيطرة على الحياة. لا نستطيع لوم أنفسنا حقيقة على هذه الرغبة، فالفطرة فينا أن نفعل ما في وسعنا للبقاء، وفي عالمنا حيث تجري الأمور بسرعة حالياً، يعيش معظمنا في مستوى مبالغ فيه من البقاء على قيد الحياة. سواءَ كان ذلك واقعياً أم لا، فإنّنا نُريد التحكّم بالعالم حولنا. تُركّز توصيات "افعل" لليوم على أن تعي مقاومتك عندما تحصل. أنت تُوقف جريان الأمور في كلِّ مرة:

تخلق إجهاداً لنفسك أو للآخر.

تصرّ على كونك مصيباً وأن الآخرين مخطئون.

تأخذ دور إصدار الأحكام.

تفعل الأمر على طريقتي أو تُغادر.

ترفض سماع الأصوات الخارجية.

تحطّ من شأن أحدهم على الملأ.

تفرض قيمك الخاصة

انتبه اليوم كيف تزحف مثل هذه الممارسات، في عملك وعلاقاتك أو في حياتك العائلية. جميعنا يُبرِّر تصرفاته، ولذلك قد يكون من الأسهل ملاحظتها عندما يُمارسها الغير، ثمّ يُمكنك القياس على أفعالك. مثلاً، إذا انحدر أمر بتفاهة الجدال حول فيلم أو عرض تلفزيوني انتهى إلى "أنا على حق" في مقابل "أنت على خطأ"، يحتاج شدّ الحبل إلى مَن يُمسك أحد طرفيه.

عندما تعي أنّك تُعيق التدفق، توقّف وابتعِد عن الطريق. قد يعني هذا أن تبتعد حرفياً أو أن تُغير سلوكك. في تقاليد الحكمة في العالم، يعكس الواقع "هناك في الخارج" الواقعَ "هنا في

الداخل". عندما تتقبّل بالكامل أنّ كلّ موقف هو انعكاس لذاتك، تستطيع إزالة العوائق وإيقاف المقاومة، ثمّ انظُر كيف يتبدّل الموقف الخارجي من تلقاء نفسه.

"تستطيع الحياة التكفّل بنفسها"

إن كان الجسم المرتبط مع التفكير قد تطوّر ليتكفّل بنفسه بطرق رائعة لا متناهية، فهل يصحُّ الأمر في كلّ مكان؟ يُشير السؤال في اتجاه روحاني، لأنّه يسأل ما إذا كانت الحياة في حدّ ذاتها مصممة لدعم البشر. هل نحن مميزون إلى هذه الدرجة؟ إنَّ الإجابة في التقاليد الروحانية الشرقية والغربية هي نعم. من خلال التعاليم التي تقول إن الروح أو الذات الأسمى هي حقيقة، أكّد عدد كبير من الحكماء والقديسين والمرشدين الروحيين بعض الحقائق الأساسية:

لا شيء عشوائي. لكلِّ تجربة مكانها المناسب في إطار مخطط أكبر.

المخطط الأكبر مُتجذر في الوعي.

الكلّ مرتبط بالمخطط الأكبر، أدرك ذلك أم لم يُدرك.

كي تفهم المكان الذي تنتمي إليه في المخطط الأكبر عليك أن تُوسّع إدراكك.

بغضّ النظر عن تعريفك للمخطط الأكبر، فإنّ هذه التعاليم غائبة تماماً عن المجتمع العلماني. لا تجد مشيئة الإله أو خلاص الروح أو الكارما أو النيرفانا مكاناً لها في النموذج العلماني المعاصر. تتصادم النظرتان إلى العالم، ويكون لذلك انعكاسات تمسُّ الحياة اليومية. من خلال وجهة النظر الروحانية إلى العالم فإنّ للبشر قيمة في هذا الكون، الذي يحكمه ذهن كوني. أمّا النظرة العلمية العلمانية للعالم فترى أنّ البشر مُجرّد ذرة في الفراغ الأسود للفضاء الخارجي، تتواجد في نفس مستوى ذرات الهدروجين أو درب التبانة كنتاج لصدفة عشوائية حدثَت بعد الانفجار الكبير. لا حل وسط بين هاتين النظرتين إلى العالم، فالخيار هو إما/أو.

هذا صحيح من الناحية المُجرّدة، ولكن في الحياة اليومية التي يبقى الناس على الحياد. كم مرة سمعتَ الملاحظات التالية؟

لا شيء يحدث عرضاً.

لا شيء في الحقيقة صدفة.

كل شيء يحدث لهدف.

اِحذر ممّا تتمناه.

لا يضيع المعروف.

كما تزرع تحصد.

لك أن تُصدق أيّ من هذه الأمور، وأن تعتقد كذلك أنّ اصطدام سيارة أحدهم بسيارتك من الخلف في زحمة السير هو حادثة. تسكن أذهاننا في الواقعين كليهما، وتنتقل من أحدهما إلى الآخر

كما نهوى. عندما يقول أحدهم إنّ "كلّ شيء يحدث لغاية ما" فالمعنى المُتضمّن هو وجود خطة خفية في أحداثنا اليومية. تُظهر هذه الخطة الخفية لمحات عن نفسها، ولكن مُجرّد لمحات. إلَّا أنّ الجميع تقريباً بات يعرف مصطلح التزامن، الذي يظهر معناه في المصادفات. بسبب أنّه عالم وملحد متزمت لم يستخدم فرويد مصطلحات القوى العليا أو الروح أو التجارب الروحانية أو التزامن. إلّا أنّ مساعده المُتمرّد يونغ والذي اخترع مصطلح التزامن "يُعرَّف بأنّه عبارة عن حدثين يرتبطان ببعضهما لمغزى دون وجود علاقة مألوفة بينهما" عجز عن إقناعه.

تمّ اقتباس التالي على موقع منتدى الفيزياء:

حصل أول تأزم حقيقي في صداقتهما في ربيع عام 1909 إثر الحادثة التالية. قام يونغ بزيارة فرويد في فيينا وسأله عن رأيه في الاستبصار وفي علم النفس الغيبي. إلّا أنّ نزعة فرويد كانَت قوية للغاية، ورفض هذه الأمور بطريقة أزعجَت يونغ. ثمّ حدث شيء غريب بعدها. عندما همَّ فرويد بالمغادرة، شعر يونغ بحرقة في حجابه الحاجز وصدر صوت انكسار عال من رفّ الكتب جانبهما. عندما أخبر يونغ فرويد بأنّ هذا مثال رائع على الظواهر الخارقة، أصرّ على إنكارها. .ثم تنبّأ يونغ بأنه وخلال لحظات سوف يصدر صوت عال آخر، وكان محقّاً في ذلك، إذ صدر صوت انكسار عالٍ آخر من رفّ الكتب. بقي فرويد محتاراً وزادَت هذه الحادثة من عدم ثقته بيونغ.

ما الذي جرى حقيقةً ذلك اليوم؟ كان الخط الفاصل بين التزامن والظواهر الخارقة ضبابياً منذ البداية، ولكنّ المسألة الأهم كانَت: هل تُؤثر أذهاننا على الواقع "هناك في الخارج"؟ يُجيب الناس على السؤال بصمت عندما يُؤمنون بأمور مثل " كُن حذراً فيما تتمناه". حتى تقبل بالكامل أنّ الواقع الداخلي والخارجي متّصلان، عليك أن تلتزم بقناعات كالتالية:

الإله يسمع دائماً.

نعيش في كون واع.

الذهن الإنساني هو انعكاس للذهن الكوني.

كلّ دعاء مستجاب.

إذا تمنيتَ بصدق كفاية، تتحقق الأحلام.

لكلٍّ منا، إذن، ولاءات متباينة في حياتنا اليومية. من خلال التمسّك ولو حتى باعتقاد ضعيف بأنّ العالم "هناك في الخارج" يعكس مَن تكون وماذا ترغب "هنا في الداخل"، تستطيع اختبار الحقيقة. عرضنا في هذا الفصل اللاصراع كأمر حقيقي وواقعي، وعلى الرغم من كلِّ الصراع الذي تراه حولك، فلا شيء منه "واجب" الحدوث. قد يكون هذا أحد القناعات الأساسية في ارتقائك إلى وعي أسمى. تستطيع اختبار اللاصراع من خلال إتّباع رحلتك الشخصية المتفردة. إنّ الفصل بين "هنا في الداخل" و"هناك في الخارج" لم يكن موجوداً في المقام الأول، والطريقة الرائعة التي يعمل بها الجسم المرتبط مع التفكير كوحدة واحدة تشي لنا بذلك، إذ أنه حقاً تستطيع الحياة التكفّل بنفسها، ولا حاجة إلى دليل آخر. يبدو من التكبّر القول إنّ أحدهم في رحلة إلى وعي

أسمى، غير أنّ الحقيقة أكثر تواضعاً. تأخذنا الرحلة إلى حالة اليقين والتقبّل والتدفّق التي تصون كلّ خلية من الخلايا.

الأحد

التطوّر

توصيات اليوم - اختر واحدة فقط.

افعل:

كُن على اطلاع على التزامن "التزامن ذو المغزى".

قُم بتغيير سردك للأحداث اليومية إلى الأفضل.

اِبحث عن فرصة لتكون رحيماً.

التعبير صراحة عن الحُبّ والتقدير.

كُن كريم الروح.

تراجع عن:

قاوم صوت الخوف.

إذا وجدتَ أنّك تتوقّع الأسوأ، اِبتعد عن هذا التوقّع وابقَ مُحايداً.

إذا كان لديك فكرة سلبية تُعاودك باستمرار، اسأل عمّا إن كان ذلك يخدمك حقّاً أم أنّه من مخلفات الماضي.

إذا كنتَ تشعر بالانزعاج عاطفياً، اعثر على مكان هادئ كي تكون أكثر هدوءاً وتركيزاً.

ابحث عن صحبة يُلهمونك ويرتقون بك.

إنّ يوم الأحد مناسب للتفكُّر في قيمك العليا. لكلٍّ منا طموحاته. يرغب الجميع في حياة عامرة بالمعنى والمغزى. تستغرق نتائج هذه الرغبات عقوداً حتى تتكشّف. إلا أنّ أولئك الذين يصلون إلى سنّ الشيخوخة ولديهم شعور بالرضا سوف يتمتعون في نهاية المطاف بنوعية حياة أفضل من أولئك الذين ينظرون إلى الماضي بندم وإحباط وحنين، حتى لو كانَت سنوات عمرهم متساوية. لقد خصصنا مُعظم هذا الكتاب للحديث عن كيفية تراكم التأثيرات السلبية مثل الإجهاد والالتهاب تدريجياً مع مرور الوقت، غير أنّ الشيء نفسه ينطبق على النماء الشخصي. تنضج الروح تدريجياً يوماً بعد يوم، وعندما يحدث هذا تكون الحياة قوساً صاعداً من المهد إلى اللحد. إذاً

كيف يُمكن تحويل هذه الرؤية إلى واقع؟

إنّ نهجنا للنظام الشامل في التعامل مع الجسم المرتبط مع التفكير قد أثمر نمط حياة شافٍ من شأنه جلب فوائد طول العمر. إنّ الخطوة الأخيرة تتمثل في التعامل مع الحياة في حدّ ذاتها وفق نهج النظام الشامل. كي يتحقق ذلك، لا بُدّ لك من رؤية شاملة، والدين كفيل بتقديم هكذا رؤية. فكّر في العبارات التي يستعملها مؤمن قوي وهي تنطبق على الحياة ككل، مثل التالية:

كلّ شيء في يد الإله.

إنّ الإيمان يتكفل بي.

إنّ الإله رحيم.

كما تزرع تحصد.

اعقل وتوكل.

هذه عبارات إيمانية شاملة وإذا التزمتَ بها فسيتمّ توجيه حياتك كلّها بطرق لا تسري على ملحد مُتحمّس. يُسفر الإلحاد عن مجموعة مختلفة من العبارات الشاملة، كالتالية:

إنّ الكون تحكمه أحداث عشوائية.

إنّ المعجزات محض خيال.

إنّ الدين خرافة غير عقلانية.

يجب أن تعتمد الاختيارات على العقل والمنطق.

من السهل أن ترى أنّ التعامل مع الحياة وفق نهج النظام الكلي مألوف أكثر ممّا تفترض للوهلة الأولى. إذا نحينا المسائل الدينية جانباً، يقول كثير من الناس أشياء من قبيل "العائلة هي كلّ شيء" أو "النجاح هو عشرة في المئة والتسعين في المئة كدح"، ولكن هل يُوجد عقلية مماثلة تنطبق على الشفاء؟ هل تستطيع خوض الأحداث اليومية والتشبث برؤية شاملة تنطبق على الحياة نفسها؟

إنّ الرؤية الأكثر نجاحاً والتي تُناسب فاتورة التطور، هي نظرية تُعلل كلّ أشكال الحياة من الكائنات الدقيقة وحيدة الخلية والطحالب الخضراء المزرقة "كلاها بعمر مليارات السنّين"، إلى طفل مولود في المشفى ووصولاً إليك يا مَن تقرأ هذه الجملة. إذا استطعتَ أن تتطوّر من الناحية الشخصية عبر حياتك، تكون قد ضمنتَ رؤية شاملة. تُركّز توصياتنا اليوم على نموّك/تطوّرك الشخصي وكيفية زيادته. بادئ ذي بدء، ضَع جانباً نظرية التطوّر الدارويني المحدودة ببقاء أو عدم بقاء الأنواع، الأمر الذي يعني مجموعات كبيرة جداً. تُفسِّر الداروينية لماذا ظهر النمر سيفي الأسنان من أسلاف بدائية، ثمّ انحدر في النهاية إلى أن انقرض. غير أنّها لا تُخبرنا أيّ شيء عن النمر سيفي الأسنان كفرد.

يعود ذلك إلى أنّ البقاء والانقراض تحكمهما طفرات وراثية منتشرة في جميع النباتات والحيوانات. إذا أدّت الطفرة إلى ميزة البقاء على قيد الحياة فإنّها تُصبح جزءاً لا يتجزأ من ذلك النوع. نجا البشر منذ أمد طويل من هذا الإعداد. بدلاً من بقاء الأقوياء فقط على قيد الحياة، نحن نعتني بالضعفاء "من خلال خطط الرعاية الصحية ومعاشات التقاعد على سبيل المثال"، كما أنّ التنافس من أجل الظفر بزوج لا يتمُّ من خلال القتال البدني، إذ يتمتع الشاعر بفرصة أكبر لكسب ودّ حبيبته من رافع الأثقال.

هناك الكثير من النقاشات حول كيفية وسبب تطور الجنس البشري والتي لن نخوض فيها هنا "تمّ إفراد قسم كامل من كتابنا المورثات الخارقة لتغطية الموضوع". لأغراض الشفاء، هناك نقطة واحدة فقط تُثبت أهميتها، ألا وهي التطور الشخصي للفرد. إنّ تطور الفرد يحدث الآن، وقد قدّمنا مسبقاً إثباتاً على صحة هذه النقطة من علم فوق الوراثة، والذي أظهر كيف أنّ الخبرات على امتداد العمر تترك بصمات تُؤثّر على النشاط الوراثي، حتّى أنّ بعض الباحثين يرون أنّ العلامات فوق الوراثية من الأُمّ أو الأب قد تُحدد نظرة طفلهم إلى كيفية سير الحياة "انظر أعلاه".

تُشير هذه الأدلة إلى الاتجاه الصحيح، وكذلك يفعل تطوّر الدماغ البشري. تقليدياً يُنظر إلى الدماغ على أنّه مقسّم إلى ثلاثة أجزاء، من الأقدم إلى الأحدث. للمرء أن يتخيّل الدّماغ الثلاثي وكأنّه مثل طاقم الخدم في قصر إقطاعي إنجليزي، والذي في هذه الحالة يُؤوي التفكير. يعجّ القصر بالنشاط دوماً، وكل واحد منّا هو السيد أو السيدة التي تُشرف على الخدم الذين يستجيبون لكلّ منطقة من الدماغ. يتمّ تنشيط الدماغ الأقدم في الطابق السفلي، وهو الدماغ الزاحف أو الأدنى الذي يبلغ من العمر ما يُقارب نصف مليار سنة، وقد تمّ تنظيمه على أساس غرائز البقاء على قيد الحياة كالقتال أو الهروب أو الرغبة القوية في التزاوج وهكذا دواليك، تلك الغرائز التي ظهرَت أولاً في الأسماك والزواحف البدائية. في الطابق الوسطي نجد الجهاز الحوفي، والذي تمّ تنظيمه على أساس العواطف والارتباط. لقد نشأ منذ زمن طويل يُقدر بـ250 مليون سنة مع الثدييات الأولى، والتي على حدّ علمنا قادرة على إظهار ما يُشبه العواطف البشرية "على سبيل المثال، تحزن الفيَلة على موتاها، وتهبُّ خنازير البحر لمساعدة المرضى والمصابين". بطريقة ما اكتسب النظام الحوفي القدرة على تذكّر تجارب ممتعة ومؤلمة، ومن هناك نشأَت رغبتنا في تكرار تلك التجارب الممتعة وتجنب المُؤلمة منها.

في الطابق العلوي تُوجد أحدث منطقة في الدماغ، ألا وهي القشرة المخية، حيث يعتني نخبة الخدم بسيد وسيدة القصر. إنّ كلّ ما نُفكّر فيه ونُقرره يُدار هنا. تُحيط القشرة بالدماغ مثل لحاء شجرة "cortex باللغة اللاتينية تعني "لحاء"". عندما تتعمّق في التفكير تُعقّد حاجبيك، والغريب في الأمر أنّ التجعدات والشقوق والأخاديد حولَت الكائن البشري إلى مُفكّر. إنّ القشرة لدى الفئران والجرذان ناعمة، أمّا لدى القطط فيَصبح السطح غير منتظم وتبدأ الأخاديد بالظهور في الرئيسيّات. تمتلك الأنواع المتطورة مثل الرئيسيات العليا والدلافين أخاديد أعمق وأكثر تعقيداً. غير أنّه لا شيء يتفوق على الفسيفساء الإحيائية للقشرة الدماغية لدى البشر والتي تحوي خريطة معقّدة تتوافق مع غنى نشاطنا الذهني. هنا تنشأ اللغة والموسيقى والفنّ. "إنّ شكسبير وموزارت موهوبان "مجعّدان" بكلِّ معنى الكلمة!".

نحن نُجادل بأنّ ذاتك الحقيقية ليسَت أيّ من نشاطات هذه المناطق الدماغية. إنّ ذاتك الحقيقية هي سيد وسيدة القصر اللذان يُراقبان هذه النشاطات، أي كلّ شعور وفكرة وخيال في

الذهن. إنّ ما يربط الدماغ الأعلى مع التطوّر الشخصي فريد من نوعه ولكنّه غامض. إنّها القدرة على أن تكون واعياً ذاتياً. يمتدُّ الوعي الذاتي في المنطقة الواسعة بين "مَن أكون؟" و"هذا أنا على حقيقتي"، وبين الشكّ الذاتي والبراعة الذاتية. نختبر نحن البشر مجموعة مذهلة من الصور الموَلّدة ذاتياً عندما ننظر في المرآة. من خلال رؤية أنفسنا نستطيع نفسياً تبني مجموعة واسعة من صفحات الشخصية، بما في ذلك التالية:

الراضي عن الذات، المغرور، الأناني، المُتعامي عن أخطائه

فاقد الثقة بالنفس، المتواضع، الإيثاري، الواعي تماماً لأوجه القصور

المنطوي، المُفكّر، المُتأمل، الذاتي

المُنفتح، العدواني، التنافسي، الاجتماعي

تتواجد هذه الصفات بطريقة المزج والتطابق، ولكلّ سمة هناك حالات متطرفة. في واقع الأمر، هناك الكثير الكثير من الاحتمالات، بحيث يُمكن أن يكون لكل إنسان على سطح الأرض صورة شخصية فريدة من نوعها. إننا دون الوعي الذاتي نخون تفرّدنا، ونسقط في الصور النمطية والانصياع، فيُهيمن التعوّد والتكيف على اليقظة الذهنية، وتُصبح المجاراة في سبيل البقاء على وفاق، طبيعة ثانية. إذا أمسكَت هذه القوى الخارجية بزمام الأمور فقد يعيش المرء حياة نمطية، ليُصبح بطريقة أو أُخرى أشبه برجل آلي بيولوجي.

لأنّنا واعون ذاتياً، فإنّ البشر لا يعيشون وحسب: فنحن كذلك نُشاهد حياتنا وهي تتكّشف. من غير الممكن الدخول في الجهاز العصبي للحوت الأحدب أو الزرافة أو الباندا، غير أنّ لهذه المخلوقات بطريقة ما أنواع خاصة بها من الوعي. ليس التشابه الجسدي وحسب ما يجعل النمور والأسود أعضاءً في العائلة نفسها مع قط منزلي يترصد بالعصافير على المرج. إنّها مترابطة من حيث السلوك، والذي يعود إلى كيفية رؤية القطط للعالم. إنّهم صيادون، جوّالون، قادرون على التسلل، يجلسون بصبر قبل الانقضاض وهكذا.

تدور توصيات اليوم حول استكشاف مساهمتك الفريدة في أنواع الوعي لدى البشر. هذه عبارة رنّانة كما نعلم، ولكن عندما يتمّ وضع جميع الحقائق في الاعتبار، فإنّ ازدهار كوكب الأرض أو تدهوره يعتمد على أمر واحد: ألا وهو قدرة الوعي البشري على التطوّر. إذا أمكن ذلك، فقد يتمّ إيقاف الاحتباس الحراري العالمي ورُبّما عكسُه. إذا لم يتطور الوعي البشري فإنّ العطالة سوف تُؤدي بنا إلى هاوية أشد خطراً.

جانب "افعل"

من أجل التطور، أنت في حاجة إلى تبني عادة مراقبة متى يتعدى المنظور الجديد ما اعتدتَ عليه بالفعل. تنطوي توصيات "افعل" اليوم على مثل هذه النقلات. ما أن تُحرر نفسك من وجهة نظرك المعتادة، تُصبح مستويات وعي جديدة بالكامل ممكنة. في هذه اللحظة يعيش كلٌ منا قصة في رأسه. إنّ يوماً جيداً يُضيف شيئاً إيجابياً إلى القصة فيما يُزعزع اليوم السيء من القصة بعض الشيء. تعتمد فترات الصعود والهبوط في الحياة اليومية على مواضيع قصتك، كالفوز في مقابل الخسارة والمحبة في مقابل الكراهية والقيادة في مقابل التبعية وما إلى ذلك.

إنّ المواضيع التي نعيش من خلالها معروفة جيداً ومعيارية كفاية لأنّنا شربناها من عائلتنا وأصدقائنا ومجتمعنا.

كيف تستمرُّ قصتك الشخصية في التقدّم

الموضوعات التي تُعيد تكريسها كلّ يوم:

يقظ أم غافل	يُحبّ العطاء أم الأخذ
مُتفائل أم مُتشائم	داعم أم اتكالي
فائز أم خاسر	مُحبّ أم غير مُحبّ
مُزدهر أم مُكافح	جذاب أم غير جذاب
فعّال أم غير فعّال	مُساعد أو مُعيق
مُنفّذ أم مُفكّر	جائع أم شبعان
مُنعزل أم اجتماعي	ساعي أم راضي بنفسه
قائد أم تابع	التقدّم أم العطالة
متنبه أم مسترخي	واثق أم خجول
مُتقبل للأمور أم متحد لها	حاسم أم غير حاسم

نحيا الحياة من خلال تعزيز كلٍّ من المواضيع الإيجابية والسلبية لأنّها تمنح قصة المرء إطارها. تُصبح القصة بلا شكل دون تلك المواضيع، غير أنّ المواضيع الإيجابية والسلبية تتشارك الخلل نفسه، إذ تأسرك داخل قصتك، فالفوز أفضل من الخسارة على سبيل المثال، ولكن إذا أصغينا إلى تقاليد الحكمة في العالم، سنعلم أنّ الفوز والخسارة هما ضدان يعتمد أحدهما على الآخر. من أجل ذلك، سوف يُواجه الفائزون دائماً الخسارة في نهاية المطاف. سوف يكون مصير التفاؤل الفشلَ في نهاية المطاف، وسوف يُؤدّي الحُبّ في النهاية إلى خيبة أمل. يحدث التطور عندما تكفُّ عن التماهي مع هذه الموضوعات، والتي ندعوها حالة الازدواجية، وتبدأ في كيل حياتك بطرق غير مزدوجة وغير معتمدة على الأضداد. إنّ ما نتحدث عنه هو الميزات الأساسية للوعي التي تكمن عميقاً في وعينا.

الصفات الجوهرية للوعي:

متجدد	تطوري
خلّاق	ذاتي التنظيم
واع ذاتياً	عارف
ذاتي الدعم	متعاطف
حي	صادق
عملي	جميل

يُمكن للبشر أن يتطوّروا بوعي من خلال اكتشاف أنّ هذه الصفات حقيقية وقابلة للتحقيق. إنّ توصيات "افعل" كفيلة بتوضيح ذلك، إن كنتَ منسجماً مع أيٍّ من هذه الصفات. لقد اقترحنا بعضاً منها في جانب "افعل". سوف تتمكّن من توجيه تطورك الشخصي، ولكن ينبغي لهذا أن يكون أكثر من خيار من خيارات الأنا المزيفة، لأنّ خياراتها مبنية على الازدواجية. إنّ السبب الذي يدفع الأنا المزيفة إلى أن تكون صادقة وليس كاذبة هو أنّ ذلك يجلب فائدة أو يدفع خطراً. "ما مصلحتي في ذلك؟" هو سؤال الأنا المزيفة الأساسي. ترتقي الصفات الجوهرية للوعي فوق الهوية الشخصية، فهي تنطبق على الذهن في حدّ ذاته، الجوهر الصافي لكونك حياً وتتمتع بوعي.

تستطيع اليوم أن تُقرر تأليف قصتك بناء على هذه الموضوعات الأساسية بدلاً من تلك التي يقبلها معظم الناس ويعيشون بها. إنّ الازدواجية غير آمنة، وما يُعطى قد يُسلب، وقد يؤول الشيء الذي ترغب فيه بشدة إلى خيبة أمل، وقد يتحوّل الإعجاب إلى نفور والعكس صحيح. لقد بالغ بعض الناس، وحتى القصص ذات البعد الواحد مثل "أنا فائز" أو "أنا متفائل أحمق". إلّا أنّه بطريقة أو بأُخرى يبني الناس قصصهم على مواضيع تُصبح بنى نُعلّق بها أنفسنا.

إنّ ما نطلبه منك اليوم هو أن تتخذ نظرة أعلى، وتُراقب نفسك وأنت ماضٍ في عيش القصة نفسها. فقط حينذاك تستطيع انتقاء خيار يجعل قصتك ترتكز على قيم دائمة لاً تتزعزع، كالتصرف بدافع الرحمة أو التعبير عن الحُبّ والتقدير. كي تختبر تحولاً حقيقياً لا بُدّ لقصتك أن تتطوّر، ولا يُمكن لقصتك أن تتطوّر ما لم يتطوّر وعيك.

جانب "تراجع عن"

يُصدق كلٌّ منا قصته الخاصة به حتى عندما تكون منفصلة عن الواقع. فكّر في عارضات الأزياء المُعرضات للخطر لأنّهنّ لسن جذابات كفاية حسب ظنهنّ، إذ يتزعزع تقديرهنّ للذات بسبب بثرة أو أول تجعُّد. فكّر في لاعب بيسبول محترف في فريق فاشل للغاية والذي لا يزال يشعر أنّه فائز، فالفوز هو ما جعله يدخل في بطولات الدوري الكبرى بداية. نحن نتمسّك بقصصنا لأسباب عاطفية، ولذلك فإنّ كلّ توصيات "تراجع عن" لهذا اليوم تتعلّق بالتحرر من القيود العاطفية، فالقيود التي تُبقينا نشعر بالخطر وعدم الأمان والقلق والتشاؤم والإحباط وعدم الإنجاز

تمنع تطورنا.

ثمّة مفهوم مفيد هنا هو "الجسد العاطفي" والذي يتضمّن المشاعر العميقة التي تدعمك بالطريقة نفسها التي تدعم بها خلاياك جسدك المادي. قد ينطوي الجسم العاطفي بالنسبة إلى أحدهم على شعوره بأنّه محبوب وآمن ومطمئن ومتفائل في حين قد يشعر آخر بالعكس. إذا حاولتَ تحسين قصتك، فالأمر المثالي هو أن تجعلها ترتكز على الصفات الجوهرية للوعي التي ناقشناها للتو. غير أنّه لا يُمكن لهذا أن يحدث إن كان جسدك العاطفي مجروحاً، وكان هناك ببساطة فجوة كبيرة للغاية.

إنّ شفاء جسمك العاطفي ممكن، والتراجع عن الجروح التي كنتَ تُعاني منها في الماضي هي عملية قابلة للتطبيق يستطيع أي إنسان القيام بها. من السهل اكتشاف الأعراض، فأيّ فكرة سلبية قوية لا تنفكُّ تتكرر، هي من أعراض الألم في جسمك العاطفي. فلننظر إلى بعض من أفضل وأسهل التقنيات لتبديد الأفكار السلبية من الجسم العاطفي.

1- اكتشف سلبيتك مبكراً

ما إن تغرق عميقاً في الكآبة أو القلق فستجد على الأرجح صعوبة في رفع نفسك إلى الأعلى، ولذلك كُن على حذر من أول علامات السلبية. ما إن تُلاحظ تحوّلاً في المزاج نحو التهيّج أو الغضب أو الإحباط أو القلق أو التشاؤم توقّف على الفور. خُذ بضع أنفاس عميقة وتمركز. دع العواطف تمرُّ واعثر لنفسك على مكان هادئ وممتع مثل الخروج للسير في الهواء الطلق.

2- تجنَّب مُثيرات الإجهاد الخارجية.

عادة ما تظهر الأفكار المظلمة تحت وطأة الإجهاد، وإن أمكنك، ينبغي أن تُفلت من مثيرات الإجهاد سواء كانَت إنساناً سلبياً أو موقفاً متوتراً في العمل أو أخباراً سيئة في التلفاز. تنطلق الأفكار المظلمة عندما يتمُّ تعزيزها ولذلك لا تدع أيّ إنسان أو أيّ شيء يُعزز مزاجك السيء إن كنتَ تملك خيار تفادي ذلك.

3- تطوير حوار داخلي داعم.

إنّ حوالي 75 إلى 80 في المئة من الناس يتحدّثون إلى أنفسهم في رؤوسهم، وأقلية صغيرة تسمع المحادثات الداخلية. عندما يبدأ الصوت الذي في رأسك بقول أشياء تُثير القلق أو الخوف أو الغضب أو الشعور بالذنب أو العار أو عدم تقدير الذات، توقّف لحظة وقُل للصوت: "هذا لم يعُد أنا". كرر ذلك إلى أن تُغادر الأفكار المظلمة، ولك أيضاً أن تُجرّب "لم أعُد في حاجة إلى هذا بعد الآن، إنّه لا ينفعني في شيء".

4- ابقَ في صحبة الإيجابيين والمتفائلين.

لدينا جميعنا أصدقاء وأقارب مُحبِطون، إنّهم متشائمون أو متذمرون، ويُصرون على رؤية أسوأ السيناريوهات والإخفاقات تتربص بهم عند المنعطف التالي. إنّ الجمود يحول بيننا وبين الابتعاد عن هؤلاء الناس، وفي بعض الأحيان تُصبح أسير وضع لا تستطيع الفكاك منه. إلّا أنّك تستطيع تطوير صداقات مع أُناس إيجابيين ومتفائلين. لقد أظهرَت الدراسات الاجتماعية زيادة

احتمالية تبنيك مواقف وسلوكيات إيجابية إذا أبقيتَ على صحبة الأصدقاء الذين يُظهرونها بالفعل.

5- جرّب أسلوب "استبدال الفكرة".

هي تقنية تكمن في صميم العلاج المعرفي "نهج يتعامل مع الأفكار والاعتقادات بدلاً من المشاعر"، وتعتمد على التشكيك في الأفكار السلبية عن طريق السؤال عمّا إذا كانَت صحيحة في الواقع. على سبيل المثال، إذا بدأتَ تشعر بالإحباط ورحتَ تُفكّر "ما الفائدة؟ الأمور تفشل دائماً"، يتمّ اختبار هذه الأفكار في ضوء الحقيقة. قُل لنفسك: "في الواقع تعمل الأمور لصالحي في بعض الأحيان، لقد نجحتُ عن طريق المثابرة، قد يكون هذا أحد المواقف ".

يكمن السر هنا في أن تكون محدداً وصادقاً مع نفسك. عند ظهور أيّ فكرة سلبية، قُم بتحدي صحة تلك الفكرة. بدلاً من "لا أحد يُحبّني"، تستطيع استبدال هذه الفكرة بـ "والدتي تُحبّني وكذلك أصدقائي الطيبون. أنا لا أُساعد نفسي بالمبالغة والشفقة على الذات". بمُجرّد أن تعتاد على نهج استبدال الأفكار فستندهش من فعاليته. إنّ الأمزجة تتبع الأفكار، ولهذا يكون اكتشافك بأنّ حسابك المصرفي أكبر ممّا تظن سبباً في فرحك، بينما الاكتشاف بأنّ رصيد بطاقتك الائتمانية أعلى مرتين ممّا كنتَ تظنّ فيجعلك تشعر بالانزعاج.

6- قُم بتطوير قدرتك على التمركز والانعزال.

قد يكون انعزالك حالة إيجابية، فليس ذلك مثل كونك غير مبال أو ضجر، فعندما تكون متمركزاً داخل نفسك، سيسمح الأمر لك بمراقبة المواقف كشاهد، دون أن تنجرف أو تهتز عاطفياً. يتطوّر الانعزال تلقائياً من خلال الممارسة المنتظمة للتأمل، لأنّه بمُجرّد أن تختبر المستوى المتمركز والهادئ وغير المتزعزع من تفكيرك، تتعلّم بسهولة كيفية العودة إلى هناك متى شئت.

7- ادفع العواطف "الدبقة" إلى التحرك

كما قلنا فإنّ للمشاعر السلبية علاقة بالجسم المرتبط مع التفكير، والتي نستطيع أن نشعر بها بدنياً. بعد نوبة من الغضب أو البكاء، يستغرق الأمر بعض الوقت قبل أن يستقرّ جسمك. يعود هذا إلى الهرمونات المختلفة ورد فعل الإجهاد ومواد كيميائية حيوية أُخرى لا تنجلي على الفور. تستطيع مساعدة عملية الجلاء بوسائل متعددة:

أخذ أنفاس عميقة وثابتة.

الاستلقاء والاسترخاء.

المشي خارجاً.

"التنغيم" تقنية السماح للأصوات العفوية بالظهور كما هي "أنين منخفض، تنهّد، صراخ، إلخ".

تنهدات عميقة ومتكررة.

يحتاج كلٌّ منا إلى مجموعة من مهارات التأقلم وهي من بين أكثر المهارات فائدة وفعالية.

يجب ألّا تُغيّم الأفكار الثقيلة على يومك، فلديك خيارات جيدة حول كيفية إخراج نفسك منها.

التطور الأسمى

خطا ملايين الناس في الدرب الروحانية خلال العقود الأخيرة الماضية. إنّ التراجع الثابت في الديانات المنظّمة والذي بدأ مبكراً في مرحلة ما بعد الحرب، لا يعني بأنّ الجيل الحالي أقل روحانية، فالروحانية على وشك أن تتجاوز اتحاد الجسم والتفكير إلى اتحاد الجسم والتفكير والروح. عندما يخطو الناس في اتجاه الدرب الروحانية، فهم يُريدون أن يعرفوا كيف لها أن تُغيّرهم، وكيف ستتحسّن حياتهم، وفيما إذا كان الجانب المظلم من حياتهم الداخلية سوف يُشع بالنور وهكذا.

لم نُناقش هذه المسائل مطولاً في هذا الكتاب لأسباب واقعية. يقبل كلٌّ من رودي وديباك وجود الروح، الذات، الإدراك الأسمى، والذهن الكوني. غير أنّ هذه مصطلحات شائكة تنشأ من اعتقادات هي موضع جدل، ولأنّها من عمل الإنسان، فما من ضمانة بأنّ أيّ منها يعدو كونه مبتكراً. ماذا عن الارتقاء، والذي هو عبارة عن اختبار مجال يتعدى الازدواجية؟ كي نكون عمليين، تركنا الروحانية خارج النقاش، ولكن لا يُمكن فصل الروحانية عن الواقع. يتمّ التعرّف على كلّ التجارب من خلال الجسم المرتبط مع التفكير بما في ذلك التجارب الروحانية السامية. إنّ الإنسان الذي يشعر بحضور المقدس، إنّما يفعل ذلك من خلال استخدام الجهاز العصبي نفسه الموجود لدى كلٍّ منّا. من أجل ذلك فإنّ نمط حياة شاف يجمع الجسم والتفكير يفتح البوابة من أجل إمكانيات لا محدودة.

لا تزال هناك أمام التطور البشري آفاق يستكشفها باعتبار أنّه دمج البقاء والارتباط العاطفي والمنطق. تتطلّب أعلى حالات التطور أمراً واحداً وحسب ألا وهو إدراك الذات، والذي يُعبر عنه الدماغ الأعلى بالفعل. ثمّة طرق كثيرة لوصف أعلى مراحل التطور، كالاتحاد مع الروح، حالة الجمال، الاتحاد مع الإله، الخلاص، الساتوري، دخول الجنة. أمّا أقدم المصطلحات والذي يعود إلى آلاف السنّين في الهند، فهو التنوير. أمّا السؤال الذي لا يزال يطرح نفسه في أيِّ لغة اصطلاحية فهو كيف تشعر عند الوصول إلى هذه الحالة الأسمى. غير أنّ ما يُميز الدرب الروحانية هي أنّك لا تدري إلى أين تتجه عندما تبدأ فيها. "لذلك تتحدّث التقاليد الهندية عن الدرب غير المطروقة"، ويبقى الهدف متغيراً، ضبابياً ومتلاشياً حتى.

من وجهة نظرنا، فإنّ عدم القدرة على التنبؤ بالطريق أمر حتمي، فالذات التي خطَت الخطوة الأولى ليسَت الذات التي تصل إلى الهدف. تُثبت هذه الحقيقة صوابها في حياتنا اليومية، فالذات التي كانَت لديك وأنت رضيع ومن ثمّ طفل في الحضانة وتلميذ المدرسة ومراهق قد اختفَت. ينبغي إذن ألّا تنزعج إذا تحوّلت الذات التي تتماهى معها اليوم إلى شيء جديد من خلال التطور. على الرغم من أعباء الماضي بجراحه الأليمة وذكرياته السيئة، فقد تمّ تصميمنا على التجدّد عند كلّ مرحلة من مراحل الجسم المرتبط مع التفكير، إذ تحلّ خلايا وأفكار جديدة باستمرار مكان تلك القديمة.

على الرغم من كلّ ذلك، هناك مقياس لما يبدو عليه الوصول إلى الحالة الأسمى من التطور، تشعر مرة واحدة وإلى الأبد، أنّك تُشبه نفسك وأنّك قادر على أن تكون. بطريقة منفصلة ولكن عاطفية، تستطيع استكشاف غرائزك، مخاوفك، رغباتك، والأفكار العشوائية فيما تعلو وتهبط

في ذهنك. عندما تستطيع فعل ذلك تلقائياً، لا تبقى عالقاً في نشاط الذهن غير المتوقف فيما تموج عبره الأفكار والمشاعر والقرارات وهكذا. إنّ الذات الحقيقية متقنّعة بهذا النشاط، كما تشرح حكاية هندية قديمة. تتقدّم عربة تجرها ستة أحصنة عبر الطريق ويهمس صوت خافت من داخل العربة، "توقّف". يُذهل السائق، إذ لم يسبق أن سمع ذلك الصوت. بامتعاض، يضرب الجياد بالسوط كي تُسرع. من جديد يهمس الصوت الخافت من داخل العربة "توقّف". يشعر السائق بحيرة أكبر ويجلد الجياد بقوة أشد، ولكن يخطر في باله أنّه لم يسبق وأن قابل صاحب العربة، ولا بد أن يكون صاحب العربة هو مَن يُناديه من داخلها. يسحب اللجام، وتتوقّف العربة.

في هذه القصة يُمثّل السائق الأنا المزيفة، والجياد الستة هي الحواس الخمس والتفكير. فقط عندما يتوقّفون يُدركون أنّ الروح هي سيد الجميع. يحظى المرء بالتجربة الفعلية لتهدئة التفكير من خلال التأمّل، بحيث يُمكن مواجهة الذات الحقيقية. من خلال الحدس تعرف أنّ هذه التجربة مميزة، على الرغم من أنّ التوصّل إلى يقظة كاملة يستغرق وقتاً. هناك تشبيه آخر وهو "نور الإدراك". يرى بعض الناس بالفعل نوراً داخلياً، غالباً خلال التأمل، ولكن ليس بالضرورة، فله جاذبية تستدرجهم. ما كان للذات الحقيقية التغلّب أبداً على النشاط الذهني الذي يُقنّعها دون هذه الجاذبية. إنّ الأنا المزيفة والحواس الخمس تستوجب انتباهك، فيما تجذبه الذات الحقيقية برفق.

يبدو محيراً مدى الأهمية التي تمنحها تقاليد الحكمة العالمية للذهن الصامت، فلا فضل للصمت في حدّ ذاته، إذ تُشير المشاهدات النفسية إلى أنّ عشرين في المئة من الناس لا يسمعون صوتاً ذهنياً داخل رؤوسهم، ولا أحد يعلم سبب هذا أو ما إذا كان مؤشراً على شيء جيد أو سيء. يُصبح الصمت ذا قيمة فقط حينما تتفحّص ما في داخله. مع إدراك الذات المتمدد، يُزهر الصمت، إن جاز التعبير، وفيه تترسخ الصفات الأربع الجوهرية للإدراك المذكورة أعلاه من الإبداع، الذكاء، المعرفة، وكلُّ ما تبقى هو من حقك بالفطرة، إذ لا يُمكن قمعها بالكامل، فما بالك بإزالتها. ببساطة أنت تملكها بمُجرّد كونك واعياً، ولكن يتطلّب الأمر صحوة حتى تُلاحظ أين تكمن، فهي في مصدرك. بخلاف كلّ ذات قابلة للوصف، فإنّ الذات الحقيقية مصدر نقي، إدراك نقي، وجود نقي.

يقوم الوعي باستخدام دماغك لخلق العالم الذي تختبره، فواقعك محدود بما تستطيع إدراكه واختباره. لقد تطور كلّ البشر ليستوطنوا أنواعاً من الإدراك غنية بإمكانيات لا حدود لها. غير أنّ أسمى إدراك هو استيطان الواقع الذي يُناسبك على نحو مثالي. هذا هو الشفاء الأقصى، وحالة من الكليّة الشاملة. إنّما ما الذي يُثبت أنّ هذه الإمكانية موجودة؟ تقول تقاليد الحكمة العالمية إنّه وحده الفرد يستطيع أن يُثبت ذلك لنفسه أو لنفسها. كيف؟ من خلال تطوير الإدراك الذاتي إلى حالة يقظة تُعرف بـ "الشهود"، وفي بعض النصوص سُميت أيضاً "الانتباه الثاني".

عندما تُراقب من موقع منفصل، تتوقّف عن محاولة السيطرة على تفاصيل حياتك، فلا مزيد من القلق أو الصراع، قد يبدو ذلك كحالة من الاستسلام التامّ، وهو كذلك إذا حاولتَ تزييف الشاهد. إذا أردتَ حقاً الذهاب إلى مطعم معين، ووصلتَ لتجده مغلقاً، أو أردتَ أن تربح منافسة ولكنّك تخسر المرتبة الأولى، أو كنتَ منجذباً إلى مَن هو غير مهتم بك، تستطيع تزييف رد فعل "لا يهمّني. إنّ ذلك خارج عن سيطرتي". هذا موقف مفروض وهو يتناقض مع ما شعر به في الواقع. يختبئ الشاهد الحقيقي عميقاً داخل التفكير، في المصدر، يُراقب كلّ تجربة من موقع البراعة الهادئة. لا مكان للخسارة أو الخيبة، للأسباب التالية:

كلُّ تجربة تتخللها نعمة على مستوى خفي.

أنت تختبر الكليّة، وليس لعبة النجاحات والإخفاقات.

ليسَت لك مصلحة شخصية في هذا العالم.

إنّ لعبة الوعي وفي جميع أطوارها تسترعي انتباهك التام.

بأبسط المصطلحات، أنت سيد الحلقة في السيرك.

إذا لم يكن الشاهد حالة طبيعية من حالات التفكير، لن يكون أيٌّ من هذه الأمور حقيقياً، بل كانَت لتُشكّل خيالاً روحانياً أو تفكيراً متفائلاً. كيف لك أن تُحدد شخصياً ما إذا كانَت التجارب الروحانية حقيقية؟ لدينا إجابة كفيلة بحل هذه المعضلة الموغلة في القدم.

جذبة الذات

يتمّ التثبت من التجارب الروحية، مثل غيرها من التجارب، من خلال خوضها. لم ينحدر القديسون والحكماء من نوع منفصل، فقد وُلدوا مع الجهاز العصبي نفسه الذي لدى الجميع، إلّا أنّ السبب في أنّهم وصلوا إلى وعي أسمى ليس سحرياً، وإنّما شعروا بقوة داخلية يُمكن أن يُسميها الإنسان جذبة الذات، ولم يكن هناك أمر خارق. من يوم إلى آخر، راحوا يُفضّلون السلام على الصراع، والوعي على الإنكار، والحُبّ على اللاحُبّ. هذه الصفات جذابة، وتُؤثر على الجميع.

إلّا أنّ هناك قوى أُخرى تجذبنا أيضاً. يمتلك المجتمع الحديث الكثير من الإجهاد والاندفاع، نُحاول تخفيف وطأتها من خلال مشتتات لا نهاية لها، بحيث يبدو أسلوب الحياة القائم على الوعي مفكك الأوصال. إنّ الذهاب إلى معتكف للتأمل يُشكّل تناقضاً صارخاً مع كلّ هذا الهرج والمرج، ولكن عندما تعود إلى البيت، فلا مفرّ من جذبة الحياة اليومية.

راقِب نفسك اليوم، كم من الوقت سوف تُمضي في واجبات ومتطلبات العمل والعائلة؟ ما مدى التعب الذي تشعر به جراء السعي لاهثاً؟ كم ستتوق إلى ما يُلهيك علّك تُريح ذهنك من كلّ شيء؟ من الناحية العملية، هذا هو ما يعنيه جذب الحياة الطبيعية، إذ يغصُّ الذهن بضوضاء النشاط المستمر نتيجة مواكبة كلّ شيء. ليسَت جلسة التأمل كافية في حدّ ذاتها، لمواجهة الانجذاب بعيداً عن الصمت الداخلي والوعي الذاتي.

في تقاليد الحكمة في العالم، تمّ التعرف على مثل هذه العقبة بالكامل. لا يهمُّ حقاً إذا عاش أحدهم في الهند القديمة في زمن بوذا أو اليوم في وسط مدينة صاخبة، فطالما كانَت الأذهان التي لا تكل ولا تمل حاضرة. كان الحل دائماً هو التحكّم بجذبة الذات. عندما تجعل نفسك منسجماً مع هذه القوة المغناطيسية الداخلية كما هي، تستطيع الحفاظ على حافز النمو والتطوّر لسنوات وعقود وطوال العمر.

إنّ جذبة الذات تعني إعادة توجيه انتباهك بعيداً عن المواقف الخارجية، ولكنّ هذا لا يعني أن تتجاهل العالم الخارجي أو تُقاومه حتى. إنّ التجاهل هو شكل من أشكال الإنكار، وعندما تُقاوم فإنّما تُقوي ما تُحاول دفعه بعيداً، ولكننا نتحدّث عن علاقة جديدة بين عالمين، أحدهما "هنا في

الداخل" والآخر "هناك في الخارج"، فكِّر في هذه العلاقة كمقياس منزلق ذي نقطتي نهاية.

عند إحدى نقطتي النهاية يُهيمن جذب العالم الخارجي بالكامل. سوف تتمتع الحياة حينئذ بصفات لا مفرّ منها كالتالية:

- شعور بانعدام الأمن والأمان، تنبه مستمر لحماية نفسك من التهديد الخارجي القادم.
- إحساس باللامبالاة في مواجهة القوى الطبيعية الهائلة.
- ضغط لحماية نفسك من خلال التقيّد بالأعراف الاجتماعية والسلوك.
- حاجة مستمرة إلى الملذات الخارجية، فهي وحدها تستطيع تحفيز شعور التمتع بالحياة.
- الخوف من المرض والشيخوخة والموت.

بما أنّ معظم الناس لا يعيشون فعلياً عند هذا الجانب المتطرف، فقد يبدو كلّ هذا بعيداً عن التجربة اليومية، ومع ذلك في مكان ما على طول المقياس المنزلق، نختبر درجات من القلق والإجهاد، وغالباً ما نشعر أنّنا مغمورون في انعدام الأمان الذي ينتج عن كوننا متناهي الصغر في كون كبير وخاو للغاية. إنّ جذبة العالم الخارجي تدفعنا إلى إعطاء الواقع المادي الأولوية، فتصبح الحياة صراعاً للعثور على الأمن والسعادة في ظل التهديد بإمكانية أن ينهار كلُّ شيء في أيّ لحظة. هناك طرق لإخفاء انعدام الطمأنينة لدينا، مثل الاندفاع في البحث عن التشويق، الوقوع تحت تأثير التنويم المغناطيسي لوسائل الترفيه، والرغبة العارمة في النجاح. إلّا أنّه عند التحوّل إلى العالم الخارجي في سبيل هذه الأشياء، فإنّما نحن نُحكم قبضتها على انتباهنا.

عند نقطة النهاية المقابلة، تكون جذبة الذات هي الاستسلام التام، وحينذاك تتمتع الحياة بصفات الاستنارة التامة على النحو التالي:

- أن تكون متمركزاً وهادئاً في الداخل، هي حالة ثابتة لا يُمكن أن تهتزّ بفعل الظروف الخارجية. يُؤدي هذا إلى الشعور بالأمان التام.
- يُؤمن وعي المرء الاحساس بالفرح والإنجاز الذي يجدر بالحياة تحقيقه.
- لم يعُد التغيير يُشكّل تهديداً، لأنّك ترى نفسك نقطة ثابتة في عالم مُتقلّب. تمرُّ التجربة من خلالك دون تبديل حالتك.
- أنت تعيش في الأبدية الآن، الأمر الذي يجعل مسألة الشيخوخة والموت غير ذات صلة، فقد تجردَت من كونها جزءاً من وهم التغيير.
- من خلال العيش من مصدرك، ذاتك الحقيقية، أنت دائماً على اتصال مع مصدر الإبداع والإمكانيات المتجددة.
- ليس لديك صراعات داخلك أو مع أشخاص آخرين، لأنّ كمال الوعي الصافي

يستأصل لعبة الأضداد، بما في ذلك لعبة الإخفاق في مقابل النجاح، والخير في مقابل الشر.

قد تبدو هذه النهاية المتطرفة بعيدة إلى درجة كونها خارج حدود هذا العالم، ولكنّ كلّ تجربة استرعَت انتباهك في هذا الاتجاه إنّما نتجَت عن جذبة الذات، إذا أعرتَ انتباهك، فهناك الكثير من اللحظات التي تشعر فيها بالسكينة والطمأنينة، حيث تبدو الحياة جميلة، ويكون الذهن ساكناً وهادئاً، وتشعر أنّك مرتاح من الندم والقلق، ويكفُّ الماضي عن جلب ذكريات سيئة، ويسهل عليك التقبّل وتقدير حياتك والناس فيها، وتظهر فجأة بهجة داخلية وتشعر بصورة أو أُخرى بوجود أسمى يغمرك.

يُثمن الجميع هكذا تجارب دون أن يُملى ذلك عليهم، فهم راضون في داخلهم، ولا يهمّ إن استمر هذا الشعور ليومين أو دقيقتين، فالتجربة تبدو خالدة. كي نكون أكثر دقة، فإنّك تنزلق خارج الزمان إلى مكان آخر هو ببساطة هنا والآن.

إن كنتَ تُريد أن تتطوّر فإنّ التأمل وتبني خيارات نمط حياة إيجابية أمران مُهمّان. غير أنّ التطور لن يُسيطر بحق ما لم تُعر انتباهك إلى جذبة الذات. ليس البشر آليون يُمكن تغيير أسلاكهم ببساطة عن طريق توصيل قابس أدمغتنا إلى التأمل أو الصلاة أو التفكير الإيجابي أو تأثير المعلمين والحكماء. إنّ المؤلفَين لا يحطان من شأن هذه الأمور، فهي تحتل مكانة مرموقة في تقاليد الحكمة في العالم. إلّا أنّ سياق الحياة يتمحور دائماً حول جذب العالم الخارجي، الصاخب والمضطرب، السعيد يوماً والحزين في اليوم التالي، المليء بالألم والمتعة بنسب متقلبة. إنّ جذبة الذات هادئة ولكن حقيقية، وهي تتجاهل صعود وهبوط المواقف اليومية. لطالما كان العثور على اللاتغير في خضم التغيّر هو المرادف لتطور الوعي. إنّ جذبة الذات، التي تستطيع أن تُلاحظها كلّ يوم، هي السر في جعل اللاتغير واقعاً حياً.

إنّ إعارة انتباهك للواقع "هنا في الداخل" هو الكيفية التي يتطوّر بها الشهود، وهي عملية بسيطة وطبيعية. لا ينطوي ذلك على تعاليم تختصُّ بها فئة معينة. إنّ كلّ تجربة روحية هي لمحة عن الذات الحقيقية. عليك أولاً مراقبتها ثمّ احتضانها ثمّ لتُصبح أنت في نهاية المطاف هي. يتبع هذا التحول تدفّق لا عناء فيه، وبالتالي ليس هناك ما نُقاومه.

من أجل أن يكتمل كتاب عن الشفاء لا بُدّ له من دعم الذات الحقيقية باعتبارها هدف الحياة. لقد قُمنا في وقت سابق بتشبيه النشاط الصاخب للذهن بالخدم في قصر سيد إقطاعي. عندما يتمُّ صرف أولئك الخدم برفق يتمكّن السيد والسيدة من الاستمتاع تماماً بروعة القصر، فالعالم الخارجي ملكهم، وكذلك ميدان التفكير. ما من قيود، فتنمو الروح مشرقة ومتمتعة بالحرية المطلقة. نقتبس أبياتاً من قصيدة Little Gidding للشاعرT. S. Eliot

لن نكفَّ عن الاستكشاف

وإنّ نهاية كلِّ استكشافنا

سوف تكون الوصول إلى حيث بدأنا

فنتعرف على المكان لأول مرة.

إنّ المكان الذي يعنيه هو دواخلنا، حيث نجد جوهر ما نحن عليه وما كنا عليه دائما. إنّها ذاتنا الحقيقية، الذات الشافية.

الزهايمر اليوم وغداً

بقلم رودي تانزي

أودُّ أن أختم ببارقة أمل، وأتطرّق إلى شفاء مرض لم يتمكّن أيّ قدر من الرعاية الذاتية أو العلوم الطبية من تحقيقه حتى الآن. يتعامل معظم الناس مع الشيخوخة بشعور من الفزع رغم كلّ التحسّن في اعتقاداتنا الاجتماعية حول التقدّم في العمر وذلك بسبب شبح مرض الزهايمر الذي يلوح في الأفق. مع ازدياد العمر على نحو مُطرد فإنّ السنّوات التي يعيشها المرء في صحة جيدة غالباً ما تكون أقصر بعقد. ليس تهديد الزهايمر السبب الوحيد في هذا لأنّ اضطرابات أُخرى مثل السرطان على نحو رئيس، هي في الأساس اضطرابات شيخوخة ولكن لا يُخشى من أيٍّ منها كما من الزهايمر. كشف استطلاع عام للرأي عام 2012 أجراه معهد ماريست على أكثر من 1،200 شخص أنّ 44 في المئة منهم قالوا إنّ مرض الزهايمر هو أكبر مخاوفهم الصحية في مقابل 33 في المئة يخشون الإصابة بالسرطان. عندما سؤالهم عن أخشى ما يخشونه من مرض الزهايمر تحدّث 68 في المئة منهم عن تشكيل عبء على عائلاتهم وأحبائهم، تلاه الخوف من فقدان ذكرياتهم عن حياتهم وأحبائهم "32 في المئة".

نظراً إلى أنّ حياتي المهنية كعالم أبحاث قد تمّ تكريسها لإيجاد سبب مرض الزهايمر وإمكانية علاجه، أودُّ توضيح المرض بالتفصيل، إذ يُشكل الزهايمر قصة بوليسية رائعة لم تتخذ منعطفاً حاداً ورُبّما حاسماً إلّا في الآونة الأخيرة.

من الصعب تخيّل مرض أسوأ من مرض الزهايمر. نُمضي جلّ حياتنا، من المهد إلى اللحد، نُراقب ونتعلّم ونُبدع ونُحبّ، في رحلة تنتقل من تجربة إلى أُخرى. تقوم هذه التجارب بتشكيلنا كأفراد وتنحت شخصياتنا وتُحدد الطريقة التي يرانا بها أصدقاؤنا وأحباؤنا كأفراد متميزين في حياتهم. تقوم الشبكات العصبية في الدماغ بتسجيل تجاربنا وردود أفعالنا تجاهها، على هيئة ذكريات. على نحو منطقي يتمُّ وضع كلّ ما نراه ونسمعه ونلمسه ونتذوقه ونشمّ رائحته ضمن السياق وذلك بفضل نسيج ثري من الوصلات العصبية والتفاعلات التي تُحدد مَن نكون. يسمح لنا هذا النسيج نفسه بالارتباط مع العالم. في الواقع، تعتمد كلّ صفة من صفات الرؤية والصوت واللمس والذوق والرائحة على قدرة الدماغ على تحويل البيانات العصبية الخام إلى صورة لعالم ثلاثي الأبعاد.

مثل مخرِّب عديم الرحمة، يتسلل الزهايمر مع تقدمنا في العمر، ويبدأ بخبث تمزيق هذا النسيج العصبي، خيطاً تلو آخر، حتى يعجز المصاب عن التعرف على أصدقائه وعائلته الذين لا يملكون سوى الوقوف عاجزين ومراقبة عزيزهم يتلاشى. إنّ الزهايمر قاسي القلب وعديم الرحمة يسرق الذهن، ويُمزق بوحشية شخصية الضحية حتى يتبدد كلّ شيء، تاركاً وراءه جسداً وروحاً

منفصلَين عن الدماغ الذي بثّ فيهما الحياة. في الوقت الذي رُبّما يحتفظ فيه مرضى الزهايمر في المراحل الأولى والمتوسطة بذاكرة طويلة الأمد محفوظة على نحو جيد نسبياً، فيبقون ذاكرين لتفاصيل يوم زفافهم على سبيل المثال، يتمُّ تدمير ذاكرتهم قصيرة المدى، وفيما تأتي المعلومات الحسية إلى الدماغ مع كلّ تجربة جديدة، يجد مرضى الزهايمر صعوبة في وضع تلك المعلومات في سياق وتقفي أثرها من دقيقة إلى دقيقة أو من ثانية إلى أُخرى في مراحل لاحقة.

إنّ النتيجة هي مجموعة الأعراض التالية "راجع موقع جمعية الزهايمر، www.alz.org، لمزيد من التفاصيل":

1. مشاكل في الذاكرة تُعَطّل أنشطة الحياة اليومية وخاصة الذاكرة قصيرة الأمد.

2. تحديات في حل المشاكل مثل الحسابات الرياضية في دفع الفواتير.

3. صعوبة في المهام المألوفة مثل لعب لعبة أو اتباع وصفة طعام مفضلة.

4. الارتباك بخصوص الزمان أو المكان مثل الفصول أو الأشهر أو كيفية الوصول إلى أماكن معينة.

5. صعوبة القراءة أو القيادة أو تحديد المسافات.

6. مشاكل في متابعة الحديث أو المشاركة فيه ومشاكل متكررة في العثور على الكلمات.

7. وضع الأشياء في غير مكانها والعثور عليها في أماكن غريبة كوضع مفاتيح السيارة في الثلاجة.

8. سوء الحكم أو سوء اتخاذ القرار مثل سهولة التعرض للخداع من قبل المسوقين عبر الهاتف.

9. الانسحاب من الأنشطة المعتادة مثل الهوايات أو متابعة فريق رياضي محلي.

10. يُصبح المريض شديد الشكّ والارتياب أو القلق المتزايد أو الخوف من مُغادرة المنزل

في عام 1906، قام الدكتور ألويس الزهايمر وهو طبيب نفسي ألماني وأخصائي في الأمراض العصبية بوصف المرض لأول مرة لدى سيدة تبلغ من العمر خمسة وخمسين عاماً، أوغست ديتر. تمّ إدخال ديتر إلى مصحة بافارية تُسمّى أيرين شلوس "قلعة المجانين" وهي تُعاني ممّا يُعرف اليوم بمرض الزهايمر المبكر الذي يحدث قبل سنّ الستين. في معظم الحالات يحدث هذا الشكل النادر من المرض "الذي يُمثّل أقل من 5 في المئة من الحالات" بسبب طفرات في ثلاث مورثات مختلفة "تلك التي ترمز لبروتين أميلويد، بريزينلين 1، بريزينلين 2" والتي تمّ اكتشافها جميعاً في الثمانينيّات والتسعينيّات من قِبلي أنا وزملائي في مشفى ماساتشوستس العام وكلية الطبّ في جامعة هارفارد. في الواقع، كانَت تلك أول مورثات الزهايمر التي يتمّ اكتشافها، وتحمل أكثر من 250 طفرة وراثية مختلفة تكفل افتراضياً بداية مبكرة للمرض، عادة قبل عمر الستين.

نعلم اليوم أنّه كان لدى ديتر طفرة في مورثة بريزينلين 1، وهي الطفرة ذاتها التي أصابَت أليس في الكتاب والفيلم المعروف "لا تزال أليس" الذي كتبته زميلتي في هارفارد أخصائية علم الأعصاب ليزا جينوفا. في مجلته، كتب طبيب الزهايمر أنّه عندما دخل غرفتها لأول مرة كانَت أوغست ديتر تجلس على حافة سريرها تُعاني من فقدان الذاكرة والهلوسة، الأمر الذي توضّح في مقابلته معها. كما أشار الطبيب إلى أنّه في وقت متأخر من الليل كان الكثير من المقيمين والموظفين يستيقظون على صرخاتها البائسة "يا إلهي! لقد فقدتُ نفسي!". إنّ ذاك الوصف بمفرده كفيل بتعريف هذا المرض الرهيب فهو يسرق المرء من نفسه.

في الوقت الحاضر يزداد انتشار مرض الزهايمر إلى حدّ مُقلق، وصولاً إلى معدلات وبائية في الولايات المتحدة والدول الغربية المتقدمة الأخرى. "وقد أطلق على تفشيه اسم "التسونامي الفضي"، " كان هناك ما يقرب من 5.5 مليون مريض الزهايمر في هذا البلد في عام 2. سوف يُكلّف الزهايمر والخرف المرتبط به عام 2017 نظام الرعاية الصحية لدينا ما يُقدر بنحو 259 مليار دولار، والتي سوف تتكفّل ميديكير "مساعدة طبية لكبار السنّ" وميديك إيد "التأمين الصحي" بتغطية نحو 175 مليار دولار منها، ممّا يعني أنّ ما يقرب من واحد من كلّ خمسة دولارات من نفقات الرعاية الصحية يتم إنفاقه على مرضى الزهايمر. عند بلوغ الخامسة والثمانين تكون فرصة ظهور أعراض الزهايمر على الإنسان بين 30 إلى 40 في المئة. نظراً إلى أنّ 71 مليوناً الذين وُلِدوا خلال طفرة الإنجاب بعد الحرب العالمية الثانية، هم في طريقهم نحو أعمار عالية المخاطر، فإنّ مرض الزهايمر وحده كفيل بدفع نظام الرعاية الصحية برمته إلى حافة الهاوية.

كقاعدة عامة، نتباطأ ذهنياً مع تقدّمنا في السنّ. قد نُواجه أحياناً بعد سنّ الخمسين أو الستين مشكلات في تذكّر الأسماء والكلمات، وقد نبدأ أيضاً في مواجهة مشكلات في تذكّر أين وضعنا الأشياء، أو قد نختبر "هفوات"، ولكن فقط لأنّ دماغنا يبدأ في التباطؤ فهذا لا يعني أنّ هناك داع للذعر. يتمّ التعويض عن عجز الشيخوخة بازدياد حكمة ولطف وهدوء المرء، سوف يطمئن الناس إذا عرفوا أنّ حصول هفوات لا يعني بالضرورة بداية مرض الزهايمر. لا بأس في ترك المفاتيح في غير موضعها، وهذا عادة ما يكون مُجرّد علامة على شرود الذهن أو عدم الانتباه. غير أنّ ترك المفاتيح في سيارتك في المرآب والمحرك يعمل بعد عودتك إلى البيت من القيام بمهمات، أو تزايد حدوث هكذا أحداث يشرد فيها الذهن، قد يُشكل سبباً للقلق حول صحة دماغك.

إلّا أنّ بعض الخبراء يُحاجّون بأنّ السبب الكامن قد يكون وجود كميات صغيرة من المَرَضيَّات في الدماغ والتي تبدأ مع كلٍّ منا افتراضياً بعد سنّ الأربعين. يقوم زميلي، طبيب الأعصاب في جامعة هارفارد كيرك دافنر بوصف الأمر على هذا النحو: نظراً إلى أنّ الكثيرين منا يتقدمون في السنّ، فقد يكون لدينا "القليل من مرض الزهايمر"، فذلك أشبه بوجود القليل من الترسبات الشريانية حول القلب، ولكنّه لا يُعاني بالضرورة من قصور احتقاني.

قد يبدو هذا بأكمله مخيفاً، ولكنّ الخبر السار هو أنّنا نستطيع التعامل مع "القليل من مَرَضيّات الزهايمر" في الدماغ دون المعاناة من الخرف. نُسمّي ذلك بـ المرونة، والتي تُفسح المجال لقدرة الدماغ على التعويض. يقوم د. ديفيد بينيت، وهو أخصائي في مرض الزهايمر في جامعة راش بتشبيه هذا الأمر بـ "الشوارع الجانبية عندما يكون هناك حادث على الطريق

السريع". ينتهي كلُّ شيء إلى طريق مسدود، فتلجأ إلى الشوارع الجانبية، حيث لا يزال بإمكانك الوصول إلى وجهتك، سوف تستغرق الرحلة وقتاً أطول، ولكنّك سوف تصل إلى هناك. يُراقب بينيت أيضاً بعض المرضى الذين يحملون مَرَضيّات الزهايمر التي يكشفها التصوير الدماغي، وينجحون في تفادي أعراض ضعف الإدراك والخرف. غالباً ما يكون لدى هؤلاء "غاية في الحياة ووعي وشبكة علاقات اجتماعية وأنشطة تحفيزية، ويبدو أنّ كلّ هذه الأمور وقائية فيما يخصُّ الطريقة التي يُعبّر بها الدماغ عن المَرَضيات التي يقوم بتكديسها مهما كانَت".

إنّ المزيد من الفهم لأسس مرونة دماغ الإنسان في مقاومة الزهايمر على الرغم من وجود أضرار الزهايمر يتطلّب بعض الفهم للمَرَضيات الدقيقة التي تُحدّد هذا المرض. تشمل ثلاثية مَرَضيات الزهايمر ما يلي:

1. لويحات الخرف، وهي عبارة عن كتل كبيرة من مادة لزجة تسمى بيتا أميلويد تتموضع حول الخلايا العصبية في الدماغ.

2. حبائك، وهي شعيرات ملتوية تتشكل داخل الخلايا العصبية وتقتلها.

3. الالتهاب العصبي، وهو استجابة من جهاز المناعة في الدماغ ضد اللويحات والحبائك والخلايا العصبية المحتضرة. على الرغم من أنّه معني بالمساعدة باعتباره جزءاً من استجابة الجهاز المناعي الشافي إلّا أنّ هذا الالتهاب يُؤدي إلى قتل الكثير من الخلايا العصبية بنيران صديقة.

على مدى عقود لم نكن نعرف كيف ترتبط هذه المَرَضيات الثلاث ببعضها، أو أيٌّ منها يُؤدي للآخر، أو أيّها يأتي أولاً. يرجع هذا الغموض إلى حدّ كبير إلى المحاولات المبكرة لإعادة خلق مَرَضيات الزهايمر وأعراضه لدى الفئران. أخذ الباحثون طفرة وراثية بشرية تجعل مرض الزهايمر يسري في العائلات وأدخلوها في النظام الوراثي عند الفئران. تشكلَت لدى الفئران لويحات الخرف ولكن دون حبائك. أدى هذا إلى عشرين عاماً من الجدل الناري حول ما إذا كانَت اللويحات تُسبب الحبائك. أشارَت جميع مورثات الزهايمر الأولى التي اكتشفتُها أنا وآخرون إلى أنّ مرض الزهايمر بدأ مع لويحات تُؤدي إلى حبائك، ومع ذلك لم يكن من الممكن إثبات ذلك في نماذج الفئران الخاصة بالمرض.

احتدم النقاش. هل تُسبب لويحات أميلويد الزهايمر حقاً؟ إنّ كل مورثات الزهايمر العائلية تُشير بنعم، في حين تقول الدراسات على الفئران كلا. كانَت الآثار المترتبة على معالجة المرض والوقاية منه هائلة. كَتبتُ سابقاً عن هذا في كتابي الصادر عام 2001 بعنوان فك شيفرة الظلام: البحث عن الأسباب الوراثية لمرض الزهايمر. في ذلك الوقت كان الجدال بعيداً عن الحل، ولكن منذ ذلك الحين تمّ اكتشاف الكثير. كنتُ أعتقد أنّنا لا نستطيع أن نثق وحسب بالنتائج من نماذج فئران الزهايمر، فالبشر ليسوا فئراناً بوزن 150 رطلاً! ثمّ في عام 2014 قررتُ أنا وزميلي دو يون كيم من جامعة هارفارد تسوية القضية مرة واحدة وإلى الأبد، اخترعنا ما وصفه عنوان صحيفة نيويورك تايمز "الزهايمر في طبق" والذي تضمّن العمل على تقنية الخلايا الجذعية لتنمية عُضيّات أدمغة مصغرة "وهي كتلة من الخلايا أو الأنسجة المصطنعة" في أطباق أدمغة بشرية مصغرة. كنا قد وضعنا سلفاً الطفرات الوراثية لمرض الزهايمر المبكر في أنسجة الدماغ

الاصطناعية. على نحو مُعجز، قامَت الأدمغة المصغرة في الطبق بتشكيل لويحات خرف حقيقية للمرة الأولى على الإطلاق وخلال ستة أسابيع فقط. أمّا الأكثر أهمية فيما يتعلّق بالنقاش المستمر، فهو أنّه بعد أسبوعين من تشكيل اللويحات كانَت الخلايا العصبية البشرية مليئة بالحبائك السامّة. عندما قُمنا أنا ودو بعلاج الأدمغة بالأدوية التي أوقفَت اللويحات، توقفَت الحبائك هي الأُخرى.

عندما تمّ نشر دراستنا في المجلة العلمية المرموقة Nature، لم يُعارض أحد في مجالنا، وحُسم النقاش. تُسبب لويحات الشيخوخة الحبائك السامة، والتي تمضي في قتل الخلايا العصبية. وصفَت صحيفة نيويورك تايمز الاكتشاف بالخارق وبأنّه يُغيّر قواعد اللعبة. بات في الإمكان اليوم اكتشاف عقاقير لعلاج الزهايمر على نحو أسرع وأرخص بعشر مرات من التجارب على الفئران. "من أجل هذا الاكتشاف تمّ تكريمنا أنا والدكتور كيم عام 2015 بمنحنا أعلى جائزة للابتكار والإبداع في البلاد، وجائزة سميثسونيان الأمريكية للإبداع، ووجدتُني في قائمة مجلة تايم ل- "أكثر مئة شخصية مؤثرة في العالم لعام 2015".

هكذا وبالعودة إلى السؤال الحرج، ما الذي يجعل المرء مرناً أمام مرض الزهايمر؟ تتم الإشارة إلى أحد العوامل باسم "الاحتياطي المعرفي" والذي تناولناه في بداية هذا الكتاب. كلّما زاد كمّ المعرفة التي يُراكمها المرء ويتعلّمها، على سبيل المثال من خلال التعليم العالي، زاد عدد المشابك العصبية في الدماغ، وبما أنّ درجة الخرف لدى مرضى الزهايمر ترتبط ارتباطاً وثيقاً بفقدان المشابك العصبية، فكلّما زاد عدد المشابك العصبية لديك، زاد عدد المشابك التي تستطيع أن تخسرها قبل أن تبدأ المشكلات. بالتالي، فإنّ الاستمرار في تعلّم أشياء جديدة أمر مُهمّ جداً مع تقدّمنا في العمر. عند التخطيط لتقاعدك فكّر في احتياطك المعرفي بقدر احتياطك المالي.

رُبّما تكون المعلومات الأكثر أهمية حول طبيعة المرونة قد أتَت من بعض الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين ثمانين إلى مئة والذين يموتون دون مشاكل معرفية، ولكن عند تشريح الجثة يتمّ الكشف عن وجود مستويات الزهايمر في اللويحات والحبائك. ما العامل المشترك بين هؤلاء المحظوظين؟ في كلّ من هذه الأدمغة المرنة لا دليل على حدوث التهاب عصبي، فعلى الرغم من وفرة اللويحات والحبائك وموت الخلايا العصبية لم تتفاعل أجهزة المناعة في الدماغ باستجابة الالتهاب، فكانَت النتيجة عدم وجود مرض الزهايمر. في عام 2008، اكتشفنا مورثة جديدة للزهايمر عُرفَت بالرمز CD33، والذي يرمز إلى بروتين يُسمّى "سيغليك 3" على سطح أنواع معينة من الخلايا المناعية، وقد اكتشفتُ أنا وزميلتي آنا غريشيوك فيما بعد أنّ هذه المورثة هي المفتاح الذي يُشغل الالتهاب العصبي، ثمّ وجدنا طفرات في هذه المورثة تملك أن تزيد أو تُقلل من خطر الإصابة بمرض الزهايمر عن طريق التسبب في زيادة أو نقصان الالتهاب العصبي كاستجابة للويحات والحبائك التي تظهر في الدماغ عادة بعد سنّ الأربعين.

كنتيجة لهذه الدراسات، تقوم العديد من شركات الأدوية بتطوير علاجات دوائية تستهدف هذه المورثات للحد من الالتهاب العصبي. إنّ هكذا عقار لن يكون مفيداً وحسب لعلاج مرض الزهايمر ولكن كذلك الأمراض العصبية الأُخرى مثل باركنسون أو السكتة الدماغية.

عندما نجمع كلّ هذه المعلومات معاً، نكون قد أثبتنا أنّ اللويحات تُشكل عود الثقاب "قد تكون الاصابة في الرأس أيضاً، عود ثقاب لأشكال أُخرى من الخرف، على سبيل المثال الاعتلال الدماغي الرضحي المزمن"، بينما تكون الحبائك والخلايا العصبية التي تقتلها عبارة عن حريق

محدود ينتشر في مناطق التعلّم والذاكرة في الدماغ، ولكن ما إن يبدأ الالتهاب العصبي حتى يُصبح أشبه بحريق غابات هائل، وهنا تظهر أعراض التدهور المعرفي الكارثي والخرف.

مسلّحين بهذه المعرفة، نُدرك اليوم أنّه يجب علينا وضع حد للويحات الأميلويد أولاً. تكشف دراسات تصوير الدماغ أنّ اللويحات تتشكل بين عشر إلى عشرين سنة قبل ظهور أعراض الخرف. يُفسّر هذا إلى حدّ كبير سبب فشل الكثير من التجارب السريرية التي تستهدف اللويحات، إذ كانَت تُجرى على المرضى الذين ظهرَت عليهم الأعراض بالفعل، أي بعد عشر سنوات على الأقل من فوات الأوان. إنّ الأمر أشبه بإنسان تمّ تشخيص إصابته بفشل قلبي بعد تعرضه لأزمة قلبية فيتقرر خفض مستويات الكوليسترول، في حين كان من الأجدى علاج الكولسترول قبل عقد من الزمن. اليوم، يتمُّ تجريب العلاجات المضادة للويحات على حالات مبكرة وخفيفة للغاية من مرض الزهايمر، وحتى على الأفراد الذين يُعانون من أعراض مسبقة والذين لديهم لويحات وفيرة في الدماغ بدأت للتو استهلال عملية المرض.

لقد حذرتُ من أنّه في هذه العلاجات يجب ألّا نهدف إلى إزالة لويحات الأميلويد بالكامل، فقد اكتشفنا أنا وزميلي الأسترالي روب موير، بدعم مالي من صندوق علاج مرض الزهايمر، أنّ لويحات الأميلويد اللزجة تُساعد بالفعل على حماية الدماغ من العدوى الفيروسية وغيرها. في الواقع، قد تُسرِّع الفيروسات والبكتيريا والخميرة من تشكّل اللويحات، وقد ألمح هذا إلى نظرية جديدة حول سبب مرض الزهايمر، حيث تتشكل اللويحات استجابة للميكروبات المعدية كطريقة طبيعية لحماية الدماغ.

ما الذي تعنيه النظرية الجديدة بخصوص منع وعلاج الزهايمر؟ يوماً ما، وقريباً جداً في هذه الحياة، قد نتمكّن من استهداف الالتهابات التي تُؤدّي إلى ترسب لويحات الأميلويد في الدماغ. من المحتمل أن نستخدم التصوير الدماغي ورُبّما فحوصات الدم لنكشف متى تتراكم لويحات الأميلويد بمستويات عالية على نحو مثير للقلق، ثمّ نستهدف تلك اللويحات بعقاقير مضادة للأميلويد. يتمُّ حالياً اختبار هكذا عقاقير من قِبل شركات الأدوية كما يجري تطويرها كذلك في مختبرات مثل مختبري في مشفى ماساتشوستس العام في بوسطن.

تقريباً في الوقت نفسه الذي نُوقف فيه تشكّل اللويحات في الدماغ، من عشرة إلى خمسة عشر عاماً قبل ظهور الأعراض، سيكون من الأفضل كذلك وقف الحبائك من التشكّل والانتشار رداً على اللويحات. يتعلّق الأمر كلُّه بمعالجة المريض المناسب بالدواء المناسب في الوقت المناسب. بالنسبة إلى المرضى الذين يُعانون بالفعل من الأعراض الإدراكية والخرف، لا بدّ من كبح التهاب الأعصاب، إذ فات أوان استهداف اللويحات والحبائك وحدها.

إلى أن تُصبح هذه الأدوية متداولة، فما الذي نستطيع فعله الآن في حياتنا اليومية لتقليل خطر الإصابة بمرض الزهايمر مع تقدّمنا في العمر؟ لقد ثبتَ أنّه للتوصيات التالية تأثيرات أكثر فائدة على تقليل المخاطر. سوف تتعرّف عليها من نصائحنا العامة لنمط حياة شاف، على الرغم من أنّها أكثر تحديداً هنا:

• اتباع حمية البحر الأبيض المتوسط. هذا نظامٌ غذائي غني بالفاكهة والمكسرات، والخضار، وزيت الزيتون، والقليل من اللحوم الحمراء أو لا لحوم على الإطلاق، ومصادر بديلة

للبروتين "على سبيل المثال الأسماك أو إذا كنت نباتياً مثلي، البقوليات والصويا، والميكوبروتين من الفطر".

• احصل على سبع إلى ثمان ساعات من النوم في الليلة. خلال أعمق مرحلة من النوم "دلتا أو الموجة البطيئة"، وتتبعها الأحلام "مرحلة حركة العين السريعة" يقوم الدماغ بتنظيف نفسه من الرواسب مثل لويحات أميلويد. يتمُّ هنا كذلك دمج الذكريات قصيرة الأمد في الذكريات طويلة الأمد.

• تمرّن يومياً. فليكن هدفك ما بين ثمانية إلى عشرة آلاف خطوة في اليوم إذا كان لديك جهاز قياس الكتروني، أو مارس المشي السريع مدة ساعة كلّ يوم. أثناء التمرين، تذوب لويحات الأميلويد في الدماغ ويتمُّ إخماد التهاب الأعصاب، وتُولد حتى خلايا جذعية عصبية جديدة في منطقة من الدماغ هي الأكثر تأثراً بالزهايمر ألا وهي منطقة "الحصين" المسؤولة عن الذاكرة قصيرة المدى.

• قلّل من الإجهاد. إنّ إدارة الإجهاد عبر التأمل وغيره من التقنيات، تحمي الدماغ من المواد الكيميائية العصبية الضارة مثل الكورتيزول. في تجربة سريرية حول التأمل، أظهرنا كذلك تغيّرات في تعبير المورثات التي تُفضّل إزالة الأميلويد من المخ وتُخفض الالتهاب. تجدر الإشارة أيضاً إلى أنّه عندما يتقدّم الناس في العمر ليجدوا أنّهم عاجزون عن تذكّر الأسماء والكلمات كذلك، فإنّه غالباً ما يزداد الإجهاد لديهم، خصوصاً إذا كانوا قلقين بشأن بدايات مرض الزهايمر. من المفارقات أنّ هذا الإجهاد قد يُؤدي إلى إنتاج الكورتيزول في الدماغ ممّا يقتل الخلايا العصبية، ورُبّما يزيد من خطر الزهايمر.

• تعلّم أشياء جديدة. إنّ تعلّم أشياء جديدة يفرض عليك تكوين مشابك جديدة في الدماغ ممّا يُعزّز مخزونك المعرفي. يجب أن يشمل التقدّم في السنّ تحديات مثل تعلّم كيفية العزف على آلة موسيقية أو تلقي دروس في لغة أجنبية، ولكن كذلك أشياء صغيرة مثل تنظيف أسنانك باستخدام اليد المعاكسة، أو تغيير الطريق الذي تسلكه في تنقلاتك، أو ببساطة مشاهدة فيلم وثائقي، أو حضور محاضرة. بسبب أنّ شتى أنواع التعلّم مبنية على ربط المعلومات الجديدة بما تعرفه سابقاً، فأنت لا تقوم بخلق مشابك جديدة وحسب بل تُعزز تلك التي لديك بالفعل. علاوة على ذلك، يُؤدي هذا إلى نشوء طرق عصبية جديدة للوصول إلى المعلومات المسجلة بواسطة مشابك عصبية محددة والمسارات العصبية الموجودة. تجدر الإشارة إلى أنّ الكلمات المتقاطعة وألعاب الدماغ لا تخدم الغرض نفسه مثل تعلم أشياء جديدة.

• اِبقَ مُشاركاً اجتماعياً. تم التأكيد على أنّ الوحدة هي عامل خطر لمرض الزهايمر، وقد ثبت أنّ التفاعل الاجتماعي والانخراط في شبكة علاقات اجتماعية إيجابية ومساندة تحمي من ارتفاع خطر الإصابة بمرض الزهايمر.

بعض الأفكار المتفائلة

حول السرطان

يتم النظر إلى السرطان على أنّه نوع فريد من التهديد بسبب الفزع الذي يُثيره، ولكنّ أسلوب الحياة الشافي يرتبط به كما في حالة أمراض القلب أو السمنة. بالمقارنة مع هاتين الحالتين، من الصعب جعل الناس يشعرون بالتفاؤل إزاء السرطان. فالخوف يمتلك سلطاناً قوياً، خاصة عندما تشوبه اللاعقلانية. يتفاجأ معظم الناس من أنّ السرطان يتحرك بخطى ثابتة في عالم الأمل والتفاؤل.

بعد أن أعلنَت الحكومة الفيدرالية "حربها على السرطان" في عام 1971، ووجدَت أنّ الآمال بالعثور على علاج قد تلاشَت، وجد الناس أنفسهم داخل عجلة دوارة عاطفية. على الرغم من قرع الطبول المستمر بأنّنا "نقترب كلّ يوم" لا يزال هناك تصور واسع الانتشار بأنّ هذا التقدّم لم يتحقق.

يعكس هذا التصور الخاطئ الهائل، القوة المتخلفة للخوف. في تقريرها لعام 2017 عن معدلات السرطان، ذكرَت جمعية السرطان الأمريكية أنّ الوفيات الإجمالية للسرطان انخفضَت بنسبة 25 في المئة بين عامي 1991 و 2014، وهو آخر موعد للإحصاءات. غير أنّ أسباب هذا الانخفاض لم تكن مرتبطة بعلاج شامل، فقد تمّ التخلي عن ذلك الهدف على مدى عقود بعد الاكتشاف بأنّ السرطان لا يتصرف كمرض واحد وإنّما كعدة أمراض. لقد حدث ذلك الانخفاض على مراحل. على حدّ تعبير الموقع الالكتروني لجمعية السرطان الأمريكية: "من البيانات المتوفرة خلال العقد الأخير، انخفض معدل تشخيص السرطان بنسبة 2 في المئة تقريباً لدى الرجال، وبقي على حاله تقريباً لدى النساء. انخفض معدل الوفيات بسبب السرطان بنسبة 1.5 بالمئة سنوياً لدى كلّ من الرجال والنساء".

من خلال إسقاط ذلك على ما سيأتي، كانَت خلاصة إحصائيات عام 2017 هي أنّه سوف يتم إجراء حوالي 1.7 مليون تشخيص جديد للسرطان وسوف تُعزى 600.000 حالة وفاة إلى السرطان. بأبسط العبارات، يموت واحد فقط من كلّ 3 مرضى في النهاية ممّن تمّ تشخيصهم، وذلك أساس جيد للتفاؤل.

لفترة طويلة كان المرضى يخشون علاجات السرطان بقدر خوفهم من المرض نفسه. في بدايات العلاج الحديث للسرطان، كانَت الحقيقة الأساسية التي يتشبث بها علم الأورام هي أنّ الخلايا السرطانية تتضاعف على نحو أسرع بكثير من الخلايا الطبيعية، ولذلك فإنّ استخدام العقاقير التي كانَت سامة للجسم كلّه من شأنه أن يضرّ الخلايا السرطانية أكثر. "كان أحد الأشكال

الأولى للعلاج الكيميائي هو غاز الخردل القاتل، السيء السمعة منذ الحرب العالمية الأولى". بهذا المنطق، إذا أردتَ قتل كلّ خلية من الورم الخبيث، فثمة مبرر لوضع المرضى في معاناة شديدة خلال محاولة قتل السرطان حتى لو كان ذلك يعني أنّ نسبة معيّنة من المرضى قد تُقتل أولاً. إنّ علاجات اليوم أكثر دقة وأمناً، والأهمّ من ذلك أنّها تتقدّم مع منطق جديد يستهدف الأساس الوراثي للمرض.

كان هناك تغيّر مُهمّ في السلوك، على القدر نفسه من الأهمية. خُذ مقالة عام 2015 في مجلة The Lancet والتي تبدأ بجملة كانَت لتُحدث صدمة في مجتمع العاملين في حقل السرطان قبل جيل مضى: "إنّ طبيعة السيطرة على السرطان آخذة في التغيُّر، مع تركيز متزايد، يُغذيه الطلب العام والسياسي، على الوقاية والتشخيص المبكّر وتجربة المريض أثناء العلاج وبعده". إذا قمتَ بتحليل هذه الجملة فإنّها تقول عدة أمور مهمة:

- إنّ الوقاية على وشك أن تكون رأس الحربة في النهج الشامل الذي يتبعه الأطباء تجاه السرطان في المستقبل.

- إنّ السرطان مرض يُمكن السيطرة عليه، ولا يستدعي دائماً علاجاً جذرياً، خاصة عند المرضى كبار السنّ الذين يُعانون من سرطانات بطيئة النمو مثل سرطان البروستات في مراحله المبكرة.

- الاهتمام بخوف عامة الناس من السرطان، هناك وعود بعلاجات أقل مشقّة، وبعضها موجود.

البحث عميقاً

إنّ هذا الموقف الجديد من السرطان علامة جيدة للغاية، ولكن لا يزال هناك ما يُبرر الحذر. يحصل التقدّم الرسمي بخطوات صغيرة. تُساعد التجربة النموذجية لعقار جديد للسرطان 3 إلى 5 في المئة فقط من المُشاركين. تاريخياً توقفَت الوعود بشأن خفض وفيات السرطان. يتمّ تحديد الضريبة التي يفرضها المرض من خلال مقياسين: الأول هو عدد الذين يتمّ تشخيص إصابتهم بالسرطان كلّ عام، والثاني هو العمر الذي يموتون فيه. يغفل معظم الناس عن الرقم الثاني، إذ يُفكّرون في البقاء على قيد الحياة لخمس سنوات وهي أكثر الاحصائيات شيوعاً حول هدأة المرض، والتي تمتلك مصداقية محدودة.

إنّ الكشف المبكر نعمة عظيمة لم تحظَ بها الأجيال السابقة، ولكنّه قد يزيد من معدل البقاء على قيد الحياة على نحو مصطنع، فالسيدة التي تمّ تشخيصها بسرطان الثدي في ثلاثينيّات القرن العشرين كانَت في مرحلة متقدّمة من المرض أكثر من السيدة التي يتمّ تشخيصها اليوم. فلنفترض أنّه في الثلاثينيّات من القرن الماضي اكتشف طبيب إحدى السيدات وجود كتلة مشبوهة عندما كانَت في الخامسة والخمسين من عمرها وماتت في السابعة والخمسين بعد علاج فاشل. "في حينها كان استئصال الثدي جذرياً هو المسار العملي الوحيد في هذا البلد، بما أنّ العلاج الكيميائي والإشعاعي لم يكونا موجودين".

لقد أصبح ممكناً اليوم الكشف عن خلايا الثدي الشاذة أو الخبيثة في وقت أبكر، وفي كثير

من الأحيان في المرحلة الأولى من المرض، إن لم يكن قبلها. سيكون من النموذجي إذن أن يأتي التشخيص عندما تكون المرأة في الثامنة والأربعين على سبيل المثال بدلاً من الخامسة والخمسين. تستطيع السيدة البقاء على قيد الحياة لتسع سنوات، ممّا يضعها ضمن فئة البقاء على قيد الحياة لخمس سنوات، ومع ذلك تموت في السابعة والخمسين، إنّه طريق مختلف يُؤدي إلى النتيجة نفسها.

من أجل هذا السبب فإنّ التعديل الذي طرأ على العمر الوسطي للوفاة، "متوسط العمر الذي يموت فيه الذين تم تشخيص إصابتهم بالسرطان" يُشكل الرقم المفتاح. لا بُدّ من زيادة هذا العمر إذا كان لنا أن ندعي إحراز تقدّم حقيقي في النجاة من السرطان، فقد راوح مكانه لعقود من الزمن. إذا نظرتَ إلى الصورة العامة، فقد انخفضَت الوفيات الناتجة عن السرطان، ولو لم يكن كفاية، بسبب عوامل متشابكة:

- إنّ الكشف المُبكر نعمة ولكنّه قد يذهب بنا بعيداً. إنّ الاختبار المعياري المُعتمد للكشف عن سرطان البروستات، والذي هو اختبار الدم PSA قد أدى إلى الإفراط في معالجة سرطان معروف بالتقدّم لسنوات أو عقود دون أن يُصبح مميتاً. لقد تمّ التوصّل في النهاية إلى أنّ خطر إلحاق الأذى بالمرضى من خلال الجراحة والإشعاع كان في واقع الحال أكبر من فرصة إنقاذ الأرواح المفترض إنقاذها من خلال اختبار PSA المنتظم "ناهيك عن النتائج الإيجابية الكاذبة من الاختبار".

- أدى الانخفاض المطّرد في التدخين إلى خفض معدلات الإصابة بسرطان الرئة.

- أصبحَت العلاجات المستهدِفة أكثر فعالية.

- يموت عدد أقل من المرضى جراء الأضرار الجسيمة للعلاج الكيميائي والإشعاعي مقارنة مع الماضي.

- أتاح المسح الوراثي التوصّل إلى عقاقير جديدة قادرة على استهداف المصدر الوراثي للسرطان على وجه التحديد، ولكن لا تزال هذه الأدوية باهظة التكلفة "عشرات الآلاف من الدولارات لجلسة العلاج"، كما أنّ عدداً قليلاً من السرطانات يرتبط بخطأ وراثي واحد. هناك استثناء واحد هو شكل مُحدد من سرطان الدم في مرحلة الطفولة، كان في السابق مميتاً في جميع الحالات تقريباً، ولكن الآن هناك معدل استشفاء أكثر من 90 في المئة "مع التحفظ الجدي بأنّ المرضى الذين تعافوا يُواجهون مشكلات صحية خطيرة في العشرينيات من العمر".

إلّا أنّ السبب الرئيسي للتفاؤل قد تحوّل من العلاج إلى الوقاية، وهذا التحوّل لم يكن متوقعاً حتى قبل عقد من الزمن، عندما تمّ تعليق الآمال بشدة على زيادة تمويل الأبحاث الأساسية والعلاجات الدوائية الجديدة. من المُتفق عليه عموماً أنّه من الممكن الوقاية ممّا يصل إلى 50 في المئة من حالات السرطان وذلك باستخدام المعرفة الموجودة بين أيدينا. إنّ خيارات الحياة اليومية هي العامل الرئيسي في الوقاية من السرطان والتي تتضمّن الامتناع عن التدخين، واتباع نظام غذائي طبيعي يعتمد على الأطعمة الكاملة، وتجنب المواد المسرطنة في الطعام والهواء والماء، وأخذ نصف حبة أسبرين في اليوم، واستعمال الواقي الشمسي.

يعرف معظم الناس مسبقاً عن تناول الأسبرين للحدّ من مخاطر الإصابة بالأزمات القلبية

والسكتات الدماغية، وبالتالي فإن فائدة الوقاية من السرطان هي إضافة، وليسَت علاجاً شافياً. لقد وجدَت البيانات المُتعمّقة التي تمّ جمعها من دراسة امتدَّت ثلاثين عاماً على 130،000 شخصاً أنّ مَن يتناولون بانتظام حبتين على الأقل من الأسبرين في الأسبوع شهدوا انخفاضاً في سرطان المعدة والأمعاء بنسبة 20٪ وفي سرطان القولون والمستقيم بنسبة 25٪. "وقد أكدَت دراسات أُخرى على فائدة الأسبرين كإجراء للوقاية من السرطان، وأيضا لتقليل خطر النقائل الورمية بعد ظهور الورم".

يبدو أنّ السبب في كون الأسبرين فعّالاً ضدّ هذه السرطانات يتمثل في تأثيره المضاد للالتهاب. كان هناك أمامنا دليل واحد غير مباشر على مدى الأذى الذي يُلحقه بنا الالتهاب، وذلك عندما تُفكّر في منافع الأسبرين: فهو مفيد لأعراض الزكام والألم والوقاية من النوبات القلبية، وكلُّها مرتبطة بعمله المضاد للالتهاب.

إنّ تدابير الوقاية المتعلقة بالواقي الشمسي والامتناع عن التدخين تستهدف سرطان الجلد وسرطان الرئة بالتحديد. غير أنّ أفضل الأخبار هي أنّ خيارات نمط الحياة الإيجابية التي يُمكن تطبيقها بصورة عامة مثل الحفاظ على وزن جيد أو تجنب الكحول أو تخفيض الاستهلاك إلى أدنى حد واتباع حياة نشطة، جميعها مفيدة لمحاربة السرطان، وبعبارة أُخرى فإنّ أسلوب الحياة الشافي هو نهج واسع الطيف. لا شيء آخر تحتاج القيام به لإضافة طبقة إضافية من الحماية من السرطان، لأنّه بقدر ما تُظهر أحدث الدراسات لا وجود لحماية إضافية كهذه.

سوف يكون هذا بمثابة خيبة أمل لكلّ مَن يُحاول تخفيف قلقه من السرطان عن طريق اللجوء إلى مكملات محددة، أو ما يُسمى بحمية السرطان والأطعمة السحرية التي يُفترض بها أن تمنع المرض. إلّا أنّ التوجه الجديد يعتمد على الربط بين التشكّل المبكّر للسرطان والالتهاب المزمن. على حدّ علمنا، فإنّ النظام الغذائي الذي نُقدّمه في الجزء الثاني من هذا الكتاب يدنو قدر الإمكان من كونه نظاماً غذائياً مضاداً للسرطان هو الآخر.

إدارة السرطان "قبل وبعد"

أخيراً، هناك تفاؤل حول كون السرطان مرضاً قابلاً للإدارة، الأمر الذي يُعتبر تغيّراً كبيراً في الموقف يتسرب ببطء إلى الوسط الطبي. لطالما كان السرطان بمثابة محاولة يائسة "لفعل شيء ما، أيّ شيء" من قِبل أطباء الأورام والمرضى على حدّ سواء. كانَت صورة العدو الغادر الذي يُهاجم الجسم من الداخل كفيلة بتحفيز التحرك الفوري، الذي غالباً ما يكون جذرياً. غير أنّه مرضٌ متعدد الأوجه، إذ لا تتشكل كلّ السرطانات بالطريقة نفسها، فالبعض منها بطيء النمو على سبيل المثال. إذا درستَ معدّل البقاء على قيد الحياة لمدة خمس سنوات للأنواع السبعة لورم الدماغ على سبيل المثال، فإنّها تتراوح من 17 في المئة للورم الأرومي الدبقي، وهو نوع شرس مميت، إلى 92 في المئة للأورام السحائية التي تميل إلى أن تكون حميدة وبطيئة النمو، وغالباً ما يكون الدماغ متكيّفاً مع وجودها. "تتدرج أورام الغدة الدرقية والمثانة أيضاً في نطاق السرطانات البطيئة التي يُمكن إدارتها".

تعتمد كيفية إدارة السرطان على أخصائيي الأورام، والذين يتنوعون إلى حدّ كبير في تعاملهم مع فورية العلاج. يُنصَح باستشارة أكثر من طبيب، ومن المُهمّ سؤالهم عن موقفهم من إدارة المرض. على أيّ حال، هناك الكثير من العوامل التي تُؤثر على معدلات السرطان

والاستشفاء. يقلّ الخطر لديك إذا كنتَ صغيراً وأبيض البشرة وميسور الحال وتحظى بالكشف المبكر، في حين يزداد الخطر إذا كنتَ ملون البشرة وأكبر سناً وفقيراً وتأخرت في الكشف. "على سبيل المثال، المعدّلات التي عرضناها عن البقاء على قيد الحياة لأورام الدماغ تنطبق على الفئة العمرية من عشرين إلى أربع وأربعين، أمّا بالنسبة إلى المرضى من خمس وخمسين إلى أربعة وستين، فتزداد المعدلات سوءاً، وتنخفض إلى 4 في المئة للورم الأرومي الدبقي و67 في المئة للورم السحائي".

يقودنا هذا إلى مسألة تبدو متناقضة ذاتياً، ألا وهي إدارة السرطان قبل تشخيصك به على الإطلاق. إذا كنتَ تتناول فيتامين سي أو الزنك لدرء نزلات برد الشتاء فأنتَ تتبع الوقاية. قد يبدو من الغريب القول إنّك تُدير نزلة البرد عندما لا تكون مصاباً بها، ولكن في حالة السرطان فإنّ التدابير المعروفة للوقاية لا تحكي القصة كاملة، هناك عامل مجهول X لا بُدّ من التعامل معه، ويجب إدارة هذا العامل المجهول عاماً بعد عام.

نُشير هنا إلى الإجهاد والخوف ذاتيي التحريض. إنّ المجتمع الحديث عامر بالإجهاد الطبي، والفضل يعود إلى التكرار المستمر للقصص حول المخاطر والدراسات والوفيات المأساوية وأنواع الشفاء المعجزة. لا شيء من هذا أكثر إجهاداً من أخبار السرطان، إذ لا يُمكن الحيلولة دون الإجهاد عندما يكون متغلغلاً تماماً، والأسوأ من ذلك أنّك لا تعرف أبداً متى سيحل السرطان قريباً من دارك ومن الأصدقاء والعائلة. إنّ أبسط نصيحة هي: إنّ إدارة التوتر هي إدارة للسرطان، وهي تنطبق على الأصحاء والمرضى الذين تمّ تشخيصهم للتو والناجين من السرطان على حدّ سواء.

من النصائح القياسية بعد المعالجة إخبار كلّ مَن يتعافى من السرطان أن يبحث عن دعم مُحبّ من العائلة والأصدقاء، يُضاف إليه مجموعات الدعم الخارجية. إنّ السرطان هو مرض يعزل المريض، إذ تميل الآثار الجانبية للعلاج الكيماوي والإشعاعي وخاصة فقدان الشعر وهزال الأنسجة العضلية إلى جعل الناس يُفضّلون أن يكونوا أكثر وحدة. "إنّ الجيل الحالي من مرضى السرطان محظوظ بأنّ المرض لم يعُد يُستقبَل بالخوف نفسه الذي كان يبعث عليه في الماضي".

لا يزال السبب الذي يجعل إدارة الإجهاد العاطفي فعّالة ضدّ السرطان، غامضاً، ولهذا السبب نُشير إليه بالعامل X أو المجهول. غير أنّنا نشكُّ بقوة في أنّ الإجابة سوف تكون فوق وراثية. كما هو موضح أعلاه، يتعامل علم فوق الوراثة مع التغيّر الذي يطرأ على الحمض النووي بفعل التجارب اليومية. كلّما كانَت التجربة أقوى زادَ احتمال تركها للمزيد من البصمات على مورثات الإنسان، ممّا يُؤدي إلى تغيّرات في نشاط المورثات، إذ يُعتقد أنّ النظام فوق الوراثي، الذي يلتف حول الحمض النووي كغمد حامي، هو المفتاح الرئيسي لنشاط المورثة.

إنّ إثبات أنّ التجارب السيئة قد تُؤثر على تطوّر السرطان في مراحله المبكرة، أمر محفوف بالمخاطر، وقد يزيد الإجهاد بدلاً من تخفيفه. غير أنّه ما من خطر في ربط التجارب الإيجابية مع تخفيف الإجهاد. إلى جانب تعزيز معدلات البقاء على قيد الحياة فإنّ المضي في إدارة الإجهاد، وعلى وجه التحديد معالجة خوفك من السرطان، مُهمّة قبل ظهور أيّ علامة على المرض بزمن طويل. من خلال اطلاعك على الأخبار المتفائلة حول السرطان تستطيع أن تخطو خطوة كبيرة لتقليل مستوى الإجهاد لديك. إنّ إزالة الجانب اللاعقلاني من موقفك تجاه المرض، قد

يُشكل نقطة التحول التي رغب فيها الجميع منذ زمن.

شكر وتقدير

عندما يتم إبداع كتاب ما فإنّه يحتاج إلى الأبوة بقدر ما يحتاج إلى التحرير، ولذلك نحن ممتنون لتفهم ورعاية محررنا غاري جانسن. الشكر الجزيل أيضاً لآخرين في دار Harmony Books والذين شكّلوا وأداروا فريق العمل: ديانا باروني نائب الرئيس ومدير التحرير، تامي بليك نائب الرئيس ومدير الدعاية، جوليانا هورباتشفسكي كبير موظفي الدعاية، كريستينا فوكسلي مساعدة مدير التسويق، إيستيفانيا أوسبينا مساعد التسويق، جيني كارو مصممة غلافنا، إلينا نوديلمان مصممة كتابنا، نورمان واتكينز كبير مديري الإنتاج، وباتريشيا شو كبيرة محرري الإنتاج.

يَدين المؤلفان، أكثر من أي وقت مضى، بالامتنان لمديري النشر التنفيذيين المُصممين على المجازفة بالنشر في هذه الأوقات الحرجة. نودُّ أن نشكر بصورة خاصة مايا مافجي رئيس وناشر مجموعة كراون للنشر، وآرون وينر نائب الرئيس الأول والناشر في Harmony Books.

من ديباك: أبقى مديناً لفريق رائع في المكتب التنفيذي لشوبرا، والذي يبذل جهوده دون كلل لجعل كلّ شيء ممكناً يوماً إثر يوم وعاماً تلو آخر: كارولين رانجيل، فيليسيا رانغيل، غابرييلا رانغيل، لكم جميعاً مكانة خاصة في قلبي. تقوم سارة هارفي وطاقم عمل مركز شوبرا بتقديم مساهمات خاصة بحماس ومحبة. أشكركم على كلّ شيء. المزيد من الشكر كذلك لبوناتشا ماتشاياه، أحد مؤسسي Jiyo، لدعم وتشجيع مجموعة واسعة من المشاريع بما في ذلك هذا الكتاب. كما دائماً، تبقى عائلتي محور عالمي، والتي تزيد محبتها في قلبي كلّما كبرَت: ريتا وماليكا وسومانت وجوثام وكانديس وكريشان وتارا وليلا وجيتا.

من رودي: أودُّ أن أشكر زوجتي العزيزة دورا وأفضل ابنة على الإطلاق ليلى، واللتين تُمثلان معالجتين شخصيتين لي كلّ يوم بحُبّهما ودعمهما غير المشروطين. كما أنّني ممتن لأمي لأنّها علمتني أهمية السعي الدؤوب للحفاظ على نظرة كريمة ورحيمة وإيجابية في الحياة، والتي هي مفاتيح الشفاء على جميع المستويات. أودُّ أن أشكر سوزانا كورتيز لمساعدتها التي لا تُقدّر بثمن خلال إعداد هذا الكتاب في الحفاظ على سير عمليات البحث بفاعلية. أخيراً أودُّ أن أشكر معبد كادافول في كاواي على الإلهام الذي جاءني بخصوص "الذات الشافية" إثر تأمل مميز ورائع.

عن المؤلفين

ديباك شوبرا. طبيب وزميل في كلية الأطباء الأمريكيين، ومؤسس مؤسسة شوبرا وأحد مؤسسي مركز شوبرا للعافية، وعالم مشهور عالمياً، ورائد في الطب التكاملي والتغيير الشخصي. مؤلف لأكثر من 85 كتاباً تمَّت ترجمتها إلى أكثر من 43 لغة، ورد العديد منها في قائمة مجلة نيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعاً. تمّ الاعتراف بكتابيه جسد لا يشيخ وذهن لا يحده زمن Ageless Body، Timeless Mind عام 1993 والقواعد الروحية السبع للنجاح The Seven Spiritual Laws of Success عام 1995 ضمن قائمة أفضل الكتب مبيعاً في قائمة كتب القرن The Books of the Century. يعمل كأستاذ مساعد في كلية كيلوغ للإدارة في جامعة نورث وسترن. أستاذ مساعد في كلية كولومبيا لإدارة الأعمال في جامعة كولومبيا. أستاذ سريري مساعد في قسم طبّ الأسرة والطبّ الوقائي في جامعة كاليفورنيا سان دييغو، وفي قسم العلوم الصحية في والت ديزني ايماجينيرينغ للبحث والتطوير، وككبير العلماء في منظمة جالوب. وصفَت مجلة التايم د. شوبرا أنّه "واحد من أفضل مئة بطل ورمز في القرن" ولقبته بأنّه "النبي الشاعر للطب البديل"، وقد صنّفت World Post وHuffington Post للاستقصاء العالمي عبر الانترنت الدكتور شوبرا بالترتيب 40 بين المفكرين الأكثر تأثيراً في العالم والأول في الطبّ.

رودولف إي. تانزي. حامل درجة الدكتوراة. أستاذ في علم الأعصاب وحاصل على مقعد جوزيف بي وروز إف كينيدي لعلم الأعصاب في جامعة هارفارد. يشغل منصب نائب رئيس قسم الأعصاب ومدير وحدة بحوث الوراثة والشيخوخة في مشفى ماساتشوستس العام. د. تانزي رائد في الدراسات التي تهدف إلى تحديد المورثات التي تُسبب المرض العصبي. شارك في اكتشاف كامل المورثات الثلاث التي تُسبب مرض الزهايمر العائلي المبكر، بما في ذلك مورث الزهايمر الأول، كما يقود مشروع النظام الوراثي للزهايمر. يقوم أيضاً بتطوير علاجات جديدة لمعالجة مرض الزهايمر والوقاية منه على أساس اكتشافاته الوراثية. لقد تم اختيار د. تانزي لقائمة "المئة الأكثر تأثيراً" في مجلة تايم لعام 2015 وقائمة هارفارد "خريجي جامعة هارفارد المئة الأكثر تأثيراً". كما حصل على جائزة سميثسونيان الأمريكية المرموقة عن دراساته الرائدة في مرض الزهايمر. شارك مع الدكتور ديباك شوبرا في تأليف كتاب الدماغ الخارق Super Brain الأكثر مبيعاً وفق صحيفة نيويورك تايمز، وقد عزف على آلة الكيبورد باحترافية مع العازفين جو بيري وإيروسميث، وهو ضيف برنامج الدماغ الخارق على التلفزيون العام.

المحتويات